MARINO
PÉREZ ÁLVAREZ

EL INDIVIDUO FLOTANTE

La muchedumbre solitaria
en los tiempos
de las redes sociales

DEUSTO

Índice

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Introducción. Bienvenidos al ultramundo de las redes sociales
Parte 1. El camino solitario que esperaba al individuo en los tiempos modernos
1. La parábola del camino que lleva al desdichado mundo interior
2. La individualización y el espejismo del yo interior
3. El Romanticismo y sus secuelas en nuestros días
4. La secularización y la divinización del yo
5. La personalidad neurótica de nuestro tiempo
6. Del giroscopio al radar: el individuo dirigido por otros
7. Conclusiones
Parte 2. El ultramundo de las redes sociales
8. Nueva vida para el individualismo
9. Solos juntos en las redes sociales: la muchedumbre en línea
10. Pruebas de que las redes sociales acarrean malestares
11. Razones por las que las redes sociales acarrean malestares
12. Psicología de los selfis
13. ¿Cómo ser «vencedor de sí mismo» en las redes sociales?
14. Conclusiones
Parte 3. El individuo flotante, la figura de nuestro tiempo
15. La levedad del ser y su pesadumbre
16. Variedades literarias y sociológicas del individuo flotante
17. Individuos flotantes y comunidades salvíficas
18. Más allá de psicoanalistas y epicúreos
19. Individuo flotante, ligereza e influencers

20. Alcance del individuo flotante: un instrumento de análisis crítico
21. Conclusiones
Recapitulando sin capitular
Notas
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Sinopsis

Nuestro mundo ha cambiado por completo. Nuestros antepasados quedarían asombrados de vernos con un artilugio en las manos, mirando una pantalla y tecleando sin parar. Desde que el mundo está dominado por el teléfono móvil y el uso de las redes sociales se ha generalizado entre los jóvenes, ya nada es igual. Estamos en un nuevo mundo.

Nuestra convivencia con el teléfono móvil revela ciertas paradojas. El teléfono móvil, que es un dispositivo para hablar, está erradicando la conversación. Las redes sociales, que supuestamente iban a conectar a unos con otros, en realidad ponen a unos y otros juntos en soledad.

De hecho, desde 2012 se viene observando un creciente deterioro en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes, así como un aumento de las adicciones comportamentales asociadas a unas redes sociales.

El reputado psicólogo Marino Pérez ofrece una perspectiva histórica sobre los orígenes del «siglo de la soledad» que las redes sociales han radicalizado. La «muchedumbre solitaria», compuesta de «individuos flotantes», está afectada por una serie de malestares psicológicos que tienen sus raíces en el individualismo moderno.

El individuo flotante ofrece un riguroso análisis del impacto psicológico de las redes sociales en los usuarios con el objetivo de que tanto padres como educadores sepan cómo proteger a nuestros menores y revertir los daños que les causa su adicción al teléfono móvil.

El individuo flotante

La muchedumbre solitaria en los tiempos de las redes sociales

Marino Pérez Álvarez

EDICIONES DEUSTO

A mi sobrino Christian,
there is life beyond your cell phone

Introducción

Bienvenidos al ultramundo de las redes sociales

La época de descubrimiento de nuevos mundos ya pasó, como no sean marcianos. Sin embargo, nuestro mundo de toda la vida ha cambiado hasta el extremo de parecer un nuevo mundo a quienes volvieran a él tras una ausencia de unos veinte años. Quedarían asombrados de vernos a todos con un artilugio en las manos —que, según averiguarían, es un teléfono móvil—, mirando una pantalla y tecleando sin parar.

Un tal asombro sería únicamente para quienes nacieron entre el cielo y la tierra, no para los nacidos entre la nube de Google y Google Maps o, para el caso, entre el ciberespacio y las pantallas: los nativos digitales. Éstos pertenecen a la llamada generación Alfa, nacidos a partir de 2010, los que no han conocido un mundo sin móviles ni tabletas, sucesores de la generación Z, nacidos entre 1995 y 2010, ya con internet pero que quizá han visto un teléfono fijo y cabinas telefónicas, y posiblemente han jugado al escondite. Para las generaciones anteriores, los nativos digitales son de otro mundo, marcianos, seres acoplados a la pantalla, anfibios, viviendo tanto o más tiempo, e intensamente, en la pantalla que en el mundo de toda la vida, jugando más que nada a videojuegos.

Desde que el mundo está dominado por el teléfono móvil (una fecha icónica es el 9 de enero de 2007, cuando Steve Jobs lanzó el iPhone) y el uso de las redes sociales se ha generalizado entre los jóvenes a partir de 2012, ya nada será igual. Las generaciones anteriores se incorporan como pueden al nuevo mundo. Padres y abuelos analfabetos digitales aprenden de hijos y nietos, un mundo

al revés que es fácil de entender en este caso. Estamos en el nuevo mundo de las redes sociales, un ultramundo, como lo denomina Alessandro Baricco en su obra *The Game*,[1] ensamblado con el mundo de toda la vida a través de teclados y pantallas, navegable a golpe de clics y deslizamientos de pantalla.

Para unos, este ultramundo de las redes es nuevo y nunca antes lo echaron en falta. Para otros es el medio natural en el que se criaron y lo echan de menos en cuanto falta siquiera unos minutos. Unos y otros terminan por ser anfibios de ambos mundos con distinta desenvoltura en uno y otro. Algunos pasarán más horas en el ultramundo, donde acaso se manejan mejor que en el mundo de siempre, y al revés. Con todo, el impacto del uso de las redes sociales se deja sentir en el mundo de toda la vida. Al fin y al cabo, seguimos siendo de carne y hueso. Por más que ya cotidiano, conviene ver con asombro este nuevo mundo, aunque sólo sea porque el asombro es el comienzo del saber, de acuerdo con Aristóteles.

Por lo pronto, el impacto de las redes sociales presenta ciertas paradojas. El teléfono móvil, un dispositivo para hablar, está erradicando la conversación.[2] Las redes sociales, que supuestamente iban a conectar a unos con otros, en realidad ponen a unos y a otros *solos juntos*.[3] No en vano se habla del siglo de la soledad en referencia a este mismo siglo.[4] Desde 2012 se está observando un creciente deterioro en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes.[5] Las redes sociales, que no debieran ser sino una herramienta, están produciendo adicciones comportamentales.[6] Ni que decir tiene que estos efectos problemáticos no deben pasar por alto las prestaciones de las redes sociales, pero éstas tampoco deben evitar que valoremos juiciosamente su uso.

Las redes sociales no crean estos problemas que, por lo demás, ya venían de antes. Sin embargo, importa comprender cómo es que los incrementan, en vez de disminuirlos como en principio sería de esperar. Todo viene de antes de que internet existiera. Aunque nada es igual desde que éste llegó, y las redes sociales subsecuentes, su impacto no es en vacío. Ni el uso que se

hace de ellas sería igual si no fuera por cómo ya eran antes de ahora la sociedad y los individuos. La sociedad del siglo XX ya abocaba a la soledad y demás malestares que se encuentran exacerbados (no mejorados) con las redes sociales. La muchedumbre solitaria a la que se refiere el subtítulo de este libro es la sociedad (estadounidense) del siglo XX. Como es sabido, ése es el siglo del yo, que también tiene su historia. Sin remontarse al infinito, la historia del yo y sus malestares tiene sus raíces en el individualismo moderno, que arranca en el siglo XVI.

Lo que pasa en las redes sociales no se puede entender cabalmente sin una perspectiva histórica. Si no fuera por esa historia concreta, puede que las redes sociales no existieran como son o al menos no dieran lugar al uso que se hace de ellas con los efectos apuntados. Si, de acuerdo con el genetista ucraniano Theodosius Dobzhansky, «nada en biología tiene sentido si no es a la luz de la evolución», así también «nada en psicología tiene sentido si no es a la luz de la historia». Visitaremos esa historia, y así nos resultará más comprensible el mundo y el ultramundo en el que vivimos hoy en día.

Por otra parte, este trabajo tiene la ambición de descubrir y perfilar el tipo de individuo que genera esta sociedad. Se refiere tanto a la sociedad de las redes sociales como a las anteriores, que ya habían dado lugar a malestares psicológicos y a la necesidad de la psicoterapia como ayuda profesional.

El libro tiene dos objetivos generales complementarios. En primer lugar, comprender a fondo el impacto psicológico de las redes sociales en los usuarios, cómo es que incrementan los malestares en vez de disminuirlos. En segundo lugar, identificar y definir el tipo de individuo que caracteriza a la sociedad de nuestro tiempo. A partir de aquí, se podría procurar un mundo mejor sin tanta soledad como parece ser el sino de los tiempos.

El argumento se desarrollará en tres partes. En la primera, se muestra cómo el individualismo, el Romanticismo y la secularización están en las raíces de nuestra sociedad, para bien y para mal, incluida la psicología, tanto la que se prodiga en las redes sociales como la académica, científica y profesional, que

debiera ayudarnos a entender y mejorar el mundo de la vida. En la segunda, se revisa la prolija investigación acerca de los efectos de las redes en los usuarios en orden a identificar la posible relación causal más allá de su consabida asociación. En la tercera, se introduce el concepto de *individuo flotante* como la figura genérica desde la que entender una variedad de fenómenos, entre ellos la proliferación de problemas psicológicos, la necesidad de la psicoterapia, la existencia de diferentes psicoterapias eficaces y, en fin, los crecientes malestares derivados de las redes sociales.

Puesto que, como se decía, nada en psicología se entiende sin la historia, empezaremos por esa historia de la que venimos, el camino solitario que nos trae aquí.

No obstante, este libro también tiene su pequeña historia. Ésta se remonta a la psicohistoria, en la que siempre estuve interesado (por decirlo en primera persona), tratando de entender los fenómenos psicológicos, incluidos los «trastornos mentales», así como las teorías de la psicología, al hilo de la historia sociocultural. El presente trabajo se inscribe en la línea de una larga dedicación psicohistórica. A este respecto, destacaría los libros *Ciudad, individuo y psicología: Freud, detective privado* (Siglo XXI, 1992), *Las raíces de la psicopatología moderna: la melancolía y la esquizofrenia* (Pirámide, 2012) y *Esquizofrenia y cultura moderna* (lección inaugural del curso académico 2011-2012 de la Universidad de Oviedo). La psicohistoria incluye la indagación del tiempo presente para entender los entresijos de los fenómenos actuales, como la «invención de los trastornos mentales», en un libro homónimo (con Héctor González-Pardo, Alianza, 2007, con sucesivas reimpresiones), y la falacia de la ciencia de la felicidad en *La vida real en tiempos de la felicidad: crítica de la psicología (e ideología) positiva* (con José Carlos Sánchez González y Edgar Cabanas, Alianza, 2018). El tema de las redes sociales me resultó de interés por su asociación con los crecientes problemas psicológicos de la adolescencia. Así que incluí su abordaje en las clases del grado de Psicología de la Universidad de Oviedo y de posgrado en diversos másteres, así como en conferencias, y todo ello culminó en el Discurso de recepción de la Academia de

Psicología de España el 24 de junio de 2022, del que el presente libro es una reelaboración.

Así pues, este libro tiene mucho que agradecer, empezando por los participantes en los cursos y conferencias, y terminando por los miembros de la Academia de Psicología de España, su presidente, Helio Carpintero, y en especial a José Muñiz sin ir más lejos por ponerme al tanto de nuevos aspectos relacionados con el tema y a José Ramón Fernández Hermida por su generosa Contestación al Discurso de recepción. Agradecimientos varios a José Errasti, Concha Fernández Rodríguez, José Manuel García Montes, Ana González Menéndez, Covadonga González Nuevo, y Cristina Soto Balbuena. Nada solitario por mi parte en la elaboración de este libro, así que resituémonos en el anunciado camino solitario que nos ha traído hasta aquí desde el siglo XVI.

Parte 1
El camino solitario que esperaba al individuo en los tiempos modernos

La sociedad se compone de individuos. Sin embargo, los individuos, como personas independientes, desvinculadas de la tradición y creadoras de sí mismas, no empiezan a existir sino a partir del Renacimiento, al hilo de la secularización y nuevas formas de vida en la ciudad. Se trata de individuos con una creciente privacidad no sólo referida al espacio del dominio personal (camas y habitaciones separadas, cubiertos en la mesa), sino a un «yo interior». Sobre esta idea, se hace un recorrido del individuo moderno con particular énfasis en el papel del romanticismo, desde su amanecer en la experiencia mística de Martín Lutero (1483-1546) hasta su uso en la propaganda del siglo XX, el «siglo del yo». Asimismo, el recorrido enfatiza el papel de la citada secularización en la divinización del yo. Se puede adelantar que se trata de individuos cada vez más reflexivos, centrados en sí mismos y con crecientes malestares, entre ellos la soledad. El XX es tanto el siglo del yo, de la psicología y de la psicoterapia, como también la época de una personalidad neurótica que caracteriza los tiempos actuales. No obstante, previo a este recorrido que nos dejará a las puertas del siglo XXI, en las inmediaciones del nuevo mundo que van a suponer las redes sociales, se ofrece la parábola del camino que lleva al desdichado mundo interior, como anticipo de la línea argumental.

1

La parábola del camino que lleva al desdichado mundo interior

Se puede trazar una parábola, tanto geométrica como narrativa, que una el surgimiento del individuo moderno en tiempos del humanismo renacentista y de la Reforma protestante, allá por el siglo XVI (cuando también, y no por casualidad, surge la psicología), con nuestros días ya en tiempos de las redes sociales. Se verá cómo se ha ido divinizando al individuo hasta la apoteosis actual y a la vez sintiéndose más solitario que nunca. El surgimiento del individuo cuando empieza a desvincularse de la tradición da lugar al surgimiento de la psicología como un nuevo saber que se abre paso.

El origen de la psicología

Las palabras *psique* y *logos* vienen de la antigua Grecia, pero no se juntaron hasta el siglo XVI, cuando dieron lugar a la palabra *psicología*. Esto ocurrió en el contexto de dos movimientos: el humanismo y la Reforma protestante. Mientras que del humanismo procede el interés por el individuo, de la Reforma viene —además de su interés por el individuo— el interés por la experiencia subjetiva referida al sentimiento de la fe y el remordimiento dado en la confesión personal, experiencias autorreveladoras sobre las que Lutero funda la religión protestante, así como la tendencia interiorizante moderna.[1] Estas experiencias, tomadas como

evidencia de un sentimiento emanado de sí mismo, vienen a dar carta de naturaleza a un prototipo de yo interior cuyas raíces aflorarán en siglos venideros y florecen hoy en día.

La palabra *psicología* aparece por primera vez hacia 1520 en la obra del humanista y poeta croata Marco Marulić y alcanza notoriedad en 1590 con la primera antología de escritos psicológicos bajo el título de *Psicología*: *es decir, sobre la perfección del hombre, su mente, y especialmente su origen*, debida a Rudolph Göckel. La psicología permitía comprender algo completamente nuevo en la época: el individuo independiente, desvinculado de la tradición.[2] La figura de Alberto Durero (1471-1528), coetáneo de Lutero, es emblemática de la época por partida doble. Por un lado, pone al hombre como artista creador (ya no como mero artesano) en el mismo plano de Dios, hasta entonces el único creador, y, por otro, se toma a sí mismo a menudo como tema de su pintura en los famosos y numerosos autorretratos ya desde los trece años. Luego vendrán los autorretratos de Velázquez (1599-1660), Rembrandt (1606-1669) y otros hasta llegar a los selfis de nuestro tiempo, de los que tendremos que hablar en su momento.

La antología de Göckel incluye escritos sobre la naturaleza humana, la relación del alma y el cuerpo, la distinción entre aspectos intelectuales y espirituales del alma, así como aspectos sociales del individuo, incluida la familia y la sociedad más amplia. La incipiente psicología en esta época tiene el sentido más general de una antropología que trata de fundar el conocimiento del individuo secular, lo que sería un paso hacia la visión moderna de la sociedad y hacia la psicología futura.[3] La psicología como ciencia y profesión no se institucionalizará hasta finales del siglo XIX, pero queda inaugurada como un saber nuevo acerca del individuo, un saber que se abre paso entre la teología y la filosofía, sirviendo incluso como fundamento de ésta por lo que se refiere a la naturaleza del entendimiento humano y de la razón.

Son relevantes en el surgimiento del individuo (antropológico, psicológico) la distinción de los aspectos intelectuales del alma como origen de las habilidades y su mejora, y el remordimiento de la confesión personal como experiencia íntima de sí mismo. Ambos

aspectos (habilidades y remordimiento) se podrían designar, por mor del argumento, respectivamente como yo-exterior comportamental y yo-interior fuente de sentimientos. Mientras que los aspectos intelectuales sitúan al individuo dentro de la naturaleza corpórea mundana y su perfección, el remordimiento, con sus angustias, inicia la deriva interiorizante, privada y solitaria que caracterizará al individuo de los tiempos venideros.[4] De acuerdo con el filósofo Pedro Cerezo Galán, la subjetividad religiosa de Lutero estaría en el origen de dimensiones fundamentales de la conciencia moderna, como la interioridad, la inmediatez, la certeza y la apropiación de lo divino.[5] Sin embargo, Lutero no era un hombre moderno, sino antiguo y anticuado. Poco que ver con sus coetáneos Alberto Durero (1471-1528) y Erasmo de Róterdam (1466-1536). «Cuando habla de "libertad" y de "conciencia" no se refiere a lo que nosotros entendemos al escuchar hoy estos conceptos.»[6] Con todo, ahí están sus raíces y la larga sombra que llegan hasta nuestros días.

Las raíces del yo utilitarista y expresivo

Los aspectos intelectuales a través de las facultades del alma (pensar, sentir, hacer es el lema de la Academia de Psicología de España) estarían en las raíces de las habilidades y competencias actuales (yo utilitarista). Por su parte, la experiencia de remordimiento a través del protestantismo y romanticismo estaría en las raíces de la expresividad de sí mismo como divisa del auténtico yo de tanto predicamento hoy en día (yo expresivo). Por un lado, Lutero, con su énfasis en el sentimiento prístino de su fe, está en las raíces del Romanticismo. No en vano se ha dicho que Lutero anuncia el *Sturm und Drang* del alma romántica alemana.[7] Por otro, el Romanticismo está en las raíces del consumismo, conforme a una ética romántica que caracteriza al nuevo espíritu del capitalismo consumista,[8] así como del yo expresivo actual, incluida la identidad sentida.[9]

El individuo utilitarista y expresivo define al individuo actual

de los tiempos de las redes sociales, cuyas raíces estarían, pues, en el individuo que surge del humanismo y la Reforma, no por casualidad origen de la psicología como un nuevo saber que se hace necesario, diferente de la teología y de la filosofía. A finales del siglo XIX, la psicología entra en una nueva dimensión —científica profesional— al hilo de los cambios que se han ido dando, como la secularización, la industrialización y la urbanización. Es de señalar que en esa misma época surge también la psicoterapia. El siglo XX, como se dijo antes, será el siglo de la psicología, de la psicoterapia y del yo. Y el XXI, el siglo en el que el yo alcanza las cotas más altas conocidas, la psicoterapia es más necesaria que nunca y la psicología... Bueno, la psicología, tan necesaria como necesitada de un repaso.

Las redes sociales, que serán el objetivo de este recorrido, vienen a suponer la apoteosis del yo, es decir, su ensalzamiento y divinización. Tal pareciera que las tecnologías que están en la base de las plataformas de las redes sociales estuvieran diseñadas para la gloria y la alabanza del yo: su exhibición y búsqueda de seguidores y de aprobaciones. Asimismo, las redes sociales, y quizá precisamente por ese culto y cultivo del yo que permiten, están produciendo en sus usuarios un aumento de malestares psicológicos, y en particular de soledad, en vez de una disminución, como cabría esperar de las conexiones sociales que facilitan. El individuo que surge del humanismo renacentista y de la Reforma protestante alcanza su apoteosis en tiempos de las redes sociales, no sin malestares y creciente soledad.

Del individuo que surgía entonces no cabía esperar los malestares, la soledad y el «miedo a la libertad» que vendrían después. Por el contrario, un nuevo mundo liberado de Dios y con la libertad de elegir se ofrecía por delante, si recordamos la promesa que el arcángel Miguel había hecho a Adán a la salida del Paraíso en el poema *El Paraíso perdido* de John Milton de 1667: «No sentirás dejar el Paraíso, porque llevarás dentro de ti un Paraíso más feliz».[10] Pero hoy sabemos que ese paraíso interior es un lugar desdichado lleno de inquietudes, angustias y soledad.[11] No hay paraísos sin serpientes.

Al hilo de esta parábola, según la cual el camino solitario del individuo moderno lleva a un desdichado paraíso interior, importa destacar cómo la psicología es después de todo cosa de la ciudad.

Ciudad, individuo y psicología

El surgimiento del individuo conlleva el de la psicología como ciencia de los individuos, ni que decir tiene en sociedad y, en particular, en la ciudad moderna. La ciudad genera individuos (flotantes, diremos en la tercera parte de este libro) con una particular problemática referida a la creciente subjetividad («mundo interior» o «mundo privado»), que requiere de una nueva ciencia: la psicología. Ciudad, individuo y psicología constituyen un orden genealógico, dentro del cual esta última podría llegar a redefinir a los individuos e impregnar la ciudad de sus propios discursos, como ocurrió con el psicoanálisis en la Viena de Freud,[12] y continúa, incluyendo ahora nuevas tendencias de la psicología, con la actual psicologización (y psiquiatrización) de la sociedad. La psicología, como también las demás ciencias humanas, no sólo describe la realidad, sino que influye en ella al hilo de sus clasificaciones y conocimientos.

Si bien aquí nos referimos a la ciudad moderna a partir de finales del siglo XIX, cuando y donde surge la psicología como ciencia y profesión, no se dejará de reconocer un «carácter moderno» a ciudades de otras épocas. Se refiere en particular a las ciudades de la época helenística (del siglo IV al I antes de nuestra era) resultantes de la disolución de la polis griega clásica. Se utiliza el término *moderno* —en relación con *antiguo*— como categoría histórica, más que como período histórico dado una única vez. La sociedad helenística no generó la psicología, pero sí una serie de filosofías prácticas «terapéuticas» (epicureísmo, estoicismo, etcétera) que respondían a las necesidades de los individuos (flotantes) de entonces, similares, *mutatis mutandis*, a las necesidades a las que responde hoy la psicoterapia. No es casual que muchas psicoterapias actuales reconozcan una filiación con las

filosofías helenísticas y éstas sirvan a los individuos de hoy como muestra el interés actual por ellas, como se verá en la tercera parte de este libro. El Barroco español del siglo XVII es otra época que guarda similitudes con nuestro tiempo,[13] como se recordará de nuevo en la tercera parte de este libro a propósito del individuo flotante.

La exposición que se hace aquí del camino solitario del individuo moderno sigue tres hilos que, separados por razones expositivas, están entretejidos: individualización, Romanticismo y secularización.

2

La individualización y el espejismo del yo interior

La desvinculación de estructuras envolventes que da surgimiento al individuo conlleva dos procesos: la individualización, por la que cada uno sería diferente, y el individualismo, que pone al individuo en el centro. El individuo se convierte en el heredero de atributos antes reservados a Dios, como la autonomía y la creación. Aun cuando la individualización y el individualismo, así como el yo interior, parecen naturales hoy en día, lejos de ser naturales como algo inherente a los individuos en base a su propia naturaleza, son históricos, resultantes de un largo proceso de civilización.[1] En sociedades abiertas, democráticas, tecnológicas, capitalistas, neoliberales y, en definitiva, individualistas como las occidentales (con sus más y sus menos), los individuos tienen más grados de elección. Pueden elegir más que nunca, incluyendo la dirección que deben tomar sus vidas. Sin embargo, ni la individualización ni el yo interior ni el individualismo son primigenios, sino productos históricos recientes.

En un principio fue la sociedad

La relación de individuo y sociedad se presta a un problema del tipo el huevo y la gallina. Sin embargo, al igual que no debiera haber un tal problema de qué fue antes, si el huevo o la gallina —es claro que evolutivamente fue el huevo—, así también estaría

claro que la sociedad fue antes que el individuo. La condición de posibilidad del individuo, para el caso el individuo moderno, es la sociedad que se configura a partir del Renacimiento con el proceso de desvinculación de estructuras envolventes. Y así los individuos de cada sociedad. El psicólogo Jesús Gil Roales-Nieto ha mostrado documentadamente cómo el gregarismo, con su infinidad de variantes, es la condición primordial del ser humano, en relación con el cual se ha de situar el individualismo de nuestro tiempo como derivación y deriva.[2]

La relación individuo-sociedad constituye una dialéctica de influencias mutuas. Los individuos *hacen* la sociedad, que, a su vez, *hace* que los individuos sean como son, incluyendo su capacidad para cambiar la sociedad. Se trata de un proceso cambiante, con estancamientos más o menos largos y transformaciones que reconducen el curso de la tradición. El Renacimiento y la Reforma suponen, por lo visto hasta aquí, transformaciones históricas cuyos protagonistas —como Lutero— no dejan de ser hijos de su tiempo, como también supondrán transformaciones históricas la Revolución Industrial (1760-1840) y la actual revolución digital (redes sociales, inteligencia artificial, metaverso). Las transformaciones sociales consisten en una intrincada interacción de innovaciones tecnológicas (imprenta, telar, máquina de vapor, internet), condiciones económicas (sistemas de producción, formas de trabajo, consumo) y cambios institucionales (familiares, educativos, políticos, religiosos).

Las transformaciones sociales se realizan hacia delante —al hilo de innovaciones tecnológicas, condiciones económicas y cambios institucionales, sin apenas prever su alcance y consecuencias— y se explican hacia atrás cuando se ha visto cómo fueron las cosas. Aun cuando las transformaciones sociales son imprevisibles, a expensas de cisnes negros,[3] la sociedad, con sus imaginarios colectivos, mentalidades o espíritus de la época, *precede* a los individuos, incluyendo a aquellos que la cambian. Los individuos forman parte de una sociedad, y la sociedad se compone de individuos. Pero los individuos no dejan de ser hijos de su tiempo, no atemporales, caídos del cielo o surgidos del limo. La

diferencia está en las relaciones entre los individuos y la sociedad, si predomina el individuo respecto a la sociedad o si tiene más peso la sociedad como colectividad sobre los individuos.

La precedencia de la sociedad no tiene tanto un sentido cronológico históricamente hablando, como sobre todo ontológico, dado el carácter social inherente al individuo, nacido de otros y criado por ellos, dentro de una tribu, lo que implica la relación social: la sociedad como condición de posibilidad del propio individuo. Ahora bien, la sociedad como condición de posibilidad del individuo no predetermina una única forma de relación entre los individuos, siempre dependiente de condiciones geográficas (clima, recursos), formas de vida (caza, recolección, nomadismo) y relaciones con otras tribus (hostilidad, cooperación).

Así, por ejemplo, la forma de colectivismo de las sociedades asiáticas probablemente venga de la necesaria colaboración comunitaria para el cultivo del arroz como principal fuente de alimentación, así como también de las condiciones geográficas hostiles en el caso de Japón. Sin ir tan lejos, una particular combinación de comunitarismo (ayudas vecinales, sextaferias) e individualismo visible en las paredes y setos entre las fincas se observa en los ámbitos rurales de Asturias y de otros sitios, resultante de las duras condiciones de vida. Aquí, el individualismo no consiste tanto en ser el primero, como en no quedar atrás y, en todo caso, en no alardear del éxito una vez sabido que todo es frágil y puede traer mala suerte si suscita envidia y malas intenciones de los demás, el «mal de ojo» como regulación social. Nada que ver con la envidia que encontraremos en las redes sociales más adelante, en la parte dos.

Formas de individualismo

Si predomina el individuo respecto a la sociedad, tendríamos una sociedad individualista, y si predomina la sociedad sobre el individuo, tendríamos una sociedad colectivista, de acuerdo con la conocida distinción individualismo-colectivismo. El aspecto central

del individualismo es la asunción de que los individuos son independientes unos de otros, únicos, con más derechos que deberes, donde se prioriza el desarrollo personal. Por su lado, el aspecto central del colectivismo es la asunción de que el grupo aglutina a los individuos, éstos tienen más deberes que derechos, donde se priorizan las obligaciones y expectativas asignadas a la posición de cada uno. Las sociedades colectivistas también pueden ser competitivas. Sin embargo, la competitividad de los individuos en sociedades colectivistas como la japonesa se define más por no «quedar atrás» uno (como en la citada sociedad rural tradicional asturiana), que por «dejar atrás» a los demás destacando por encima de ellos, como ocurre en las sociedades individualistas como la estadounidense. La vergüenza ante los demás (y no el «mal de ojo» a la asturiana) sería el sentimiento que regula las relaciones sociales a la japonesa.[4]

El individualismo que caracteriza a la sociedad occidental tiene sus más y sus menos. Para empezar, está la clásica distinción entre comunidad y sociedad de los individuos, y el paso de la primera a la segunda. La sociedad de los individuos cobra particular relevancia al hilo de la urbanización, industrialización y migración del campo a la ciudad, cuando los individuos se desvinculan de la tradición (familia, gremio, comunidad) para empezar a buscarse la vida por sí mismos en las ciudades. Sin que ese cambio tenga fechas precisas, ni sea homogéneo entre los países, tiene lugar por lo general a partir de mediados del siglo XVIII.

No quiere decir que antes todo fuera comunitario, ni después todo individualismo. Ya se ha señalado que el individuo surge en el siglo XVI, y no de repente, con antecedentes en Florencia y en las ciudades flamencas renacentistas.[5] Figuras literarias del individualismo antes del XVIII son el Fausto de Marlowe, el don Juan de Tirso de Molina y don Quijote,[6] sin olvidar a Shakespeare como inventor del individuo actual según el crítico literario Harold Bloom.[7] Por su parte, España, durante el Siglo de Oro (de principios del XVI a mediados del XVII), es una adelantada en la aventura del yo («más el yo de la pasión que el yo del *cogito*»),

desde el pícaro al místico, amén de don Quijote, como muestra documentadamente el pedagogo Gregorio Luri.[8] Por su parte, los tiempos del individualismo no carecen de recursos comunitarios, como las ayudas a la comunidad, las organizaciones no gubernamentales, las comunidades en las redes sociales y Wikipedia como enciclopedia colectiva.

Con todo, sería a partir de mediados del siglo XVIII, con la Revolución Industrial (migración, urbanización), cuando se generaliza la sociedad de los individuos y empieza el individualismo, que pone al individuo en el centro, pero también lo deja solo en un mundo tan abierto y prometedor como solitario e incierto. De acuerdo con el historiador Phillippe Aries, hasta finales del siglo XVII nadie estaba solo.[9] La *soledad* como término y como experiencia reconocible surgió en torno al año 1800, de acuerdo en este caso con la historiadora Fay Bound Alberti en su obra *Una biografía de la soledad*.[10]

Las diferentes vicisitudes del individualismo se pueden resumir en cómo el capitalismo de turno genera sus correspondientes individuos. Así, el capitalismo clásico del siglo XIX y comienzos del XX, basado en el ahorro, genera individuos «con carácter», definido por la lealtad y el compromiso con objetivos a largo plazo, y la capacidad de postergar la gratificación en aras de algo futuro, individuos que se identifican con el trabajo que realizan, disciplinados en los deseos, ahorradores. Ciudadanos antes que consumidores. Por el contrario, el capitalismo consumista de nuestro tiempo genera individuos que ya no se identifican con sus trabajos cada vez más precarios, ni establecen compromisos y lealtades a largo plazo, lo que el sociólogo Richard Sennett llama «corrosión del carácter»,[11] individuos flexibles, líquidos, disfrutadores del momento. Consumidores más que ciudadanos. En términos psicológicos, si el superyó en el capitalismo clásico (ahorrador) dice «no hagas esto», «controla tus deseos», en el capitalismo consumista dice «hazlo», «tú puedes», «sé feliz». Ciertamente, ya no estamos en tiempos del superego represor freudiano, autorrestrictivo, sino en tiempos de un superego incitador al consumo y el disfrute, autoexpansivo.

No está claro cuál de los dos superegos es más neurotizante, si el freudiano autorrestrictivo o el consumista autoexpansivo. Si aquél neurotiza mediante la represión y la insatisfacción, éste lo hace mediante la explotación de sí mismo (optimización, monitorización, perfil, marca, rendimiento) y, al final, de nuevo está la insatisfacción. Lo cierto es que el superyó autoexpansivo —el sujeto que se explota a sí mismo y que se identifica complacientemente como consumidor— define aspectos del individualismo neoliberal que se ha apoderado de nuestro tiempo. De acuerdo con el filósofo coreano-alemán Byung-Chul Han en su libro *Psicopolítica*:

> La ideología neoliberal de la optimización personal desarrolla caracteres religiosos, incluso fanáticos. Representan una nueva forma de subjetivización. El trabajo sin fin en el propio yo se asemeja a la introspección y al examen protestante, que representa a la vez una técnica de subjetivización y de dominación. En lugar de buscar pecados, se buscan pensamientos negativos. El yo lucha consigo mismo como un enemigo. Los predicadores evangélicos actúan hoy como mánagers y entrenadores motivacionales, y predican el nuevo evangelio del rendimiento y la optimización sin límite.[12]

Aun cuando la expansión del neoliberalismo como ideología economicista y consumista y una forma de gobierno que asume la autorregulación del mercado parece imparable, las tradiciones culturales e institucionales (políticas, religiosas) también cuentan a la hora de su implantación más o menos salvaje o moderada. El individualismo neoliberal es más afín con la tradición protestante, centrada en la independencia del individuo, que con la católica, centrada en la pertenencia de la persona a la comunidad, empezando por la familia. No obstante, la independencia de los individuos (más en consonancia con la tradición protestante) se está tomando como valor supremo, en detrimento de la interdependencia. Es interesante a este respecto considerar el experimento político de Suecia a partir de 1972, consistente en «crear una sociedad de individuos autónomos», cómo este individualismo de Estado trae la soledad, a la par de la

independencia, de acuerdo con el conocido documental del cineasta italiano Erik Gandini *La teoría sueca del amor*. Resulta patente, y patético, ver cómo el valor de la independencia va en detrimento del valor de la interdependencia. Al final, cuando la independencia suprime las conexiones sociales, la interdependencia resulta tanto o más valorable que la independencia.[13]

El individualismo como tendencia secular no deja de tener sus peculiaridades nacionales conforme a la tradición cultural de las naciones históricas. Así, tendríamos el peculiar individualismo español, diferente del inglés y del francés, de acuerdo con la perspicaz distinción y análisis de Salvador de Madariaga en su obra de 1929 *Ingleses, franceses y españoles*.[14] El individualismo español se caracteriza por la pasión y el honor, a diferencia del inglés, caracterizado por la acción y el *fair play*, y del francés, caracterizado por el pensamiento y *le droit*. La pasión española refleja el voluntarismo, quijotesco más allá de la razón, anárquico, invertebrado, cada uno preocupado «por lo suyo», blasfemo siendo católico, y antipatriótico al amparo del Estado. En relación con el equilibrio individuo/sociedad, la sociedad se subordinaría al individuo en el español, un equilibrio simultáneo se daría en el inglés y un equilibrio estatalmente organizado se daría en el francés.

Después de todo, no hay un único individualismo, ni siquiera el neoliberal, ni tampoco parece ejemplar el individualismo sueco. En realidad, el individualismo revela la necesidad de alguna forma de comunitarismo y revaloriza la interdependencia, a la par de la independencia. Lo peor de la ideología neoliberal es que trata de naturalizar el individualismo sobre la base de un supuesto yo interior.

El espejismo del yo interior

Se habla del yo interior con toda naturalidad, como algo obvio, distinto del yo exterior público que se plasma en el

comportamiento observable. Para cualquiera en nuestra sociedad, el yo interior resulta evidente. Ya no se diga una experiencia mística como la de Lutero y de tantos otros, vivida como algo inmediato, sin mediación de nada, que emana de dentro. Cualquier experiencia subjetiva se da en el interior de uno. Las intenciones que uno alberga a recaudo de los demás son otro ejemplo obvio del yo interior. Los sentimientos implican experiencias continuas de esa misma evidencia de un mundo interior propio que tenemos y ocultamos o tratamos de expresar. Los deseos no siempre son confesables. Qué decir de las fantasías y ensoñaciones. Experiencias, intenciones, sentimientos, deseos y fantasías constituyen supuestas evidencias de un yo interior, un mundo propio dentro de uno. Así, se fue dando una creciente separación entre uno y los demás, cada uno con su mundo interior, y dentro de cada uno, entre el yo exterior y el yo interior, hasta el extremo de considerar más importante, verdadero y auténtico el yo interior.

Sin embargo, por más que inevitable (y tampoco habría por qué evitarlo), el concepto de *yo interior* resulta engañoso porque en realidad no hay tal yo interior como algo localizable en algún sitio *dentro* de uno, ni autóctono, una suerte de fuente autooriginaria o algo así. El yo interior deriva de la sociedad, empezando por el lenguaje, que va *roturando* y *rotulando* un nuevo espacio (vocabulario, discurso, literatura) que se abre al hilo de las prácticas sociales. Éstas suponen las condiciones de posibilidad del llamado yo interior. Antes del surgimiento del individuo, cuando los individuos formaban parte de estructuras envolventes (familia, grupo, gremio, congregación, comunidad, religión, polis), el yo no tenía posibilidad de ser. El famoso mandato «conócete a ti mismo» del oráculo de Delfos no se refiere a ningún yo interior (extraño a los griegos), sino a reconocer que eres mortal, diferente de su uso subjetivista, introspectivo e intimista actual. Las confesiones de san Agustín (del año 398) tienen poco que ver con el yo interior moderno conforme se remiten continuamente a Dios, diferente de las confesiones de Rousseau (de 1769) más de 1.370 años después, continuamente remitidas a sí mismo. Mientras que el yo de san Agustín es *centrífugo* —remitiéndose fuera del mundo—, el yo de

Rousseau es *centrípeto* —emanando de sí mismo—. Rousseau se remite a un interior dentro de sí, no a Dios, como origen y destino de sus confesiones.[15]

Prácticas sociales y estructuras materiales que abren espacios al individuo moderno se pueden percibir, sin ir más lejos, en la distribución de la vivienda, con habitaciones individuales en vez de espacios comunes, y en los modales en la mesa, con cubiertos para cada uno, estudiados por Norbert Elias en la citada obra *El proceso de civilización*. En la sociedad medieval era frecuente que muchas personas pasaran la noche en la misma habitación; en la clase alta lo hacía el señor con sus criados y la señora con sus doncellas; en las demás clases sociales solían dormir en la misma habitación hombres y mujeres juntos.[16] En el cuento del molinero, uno de los *Cuentos de Canterbury* de Geoffrey Chaucer (1340-1400), dos clientes del molinero necesitan pernoctar en su casa tras darles la noche en el molino. El molinero les da cobijo en la *única* habitación que tiene la casa. Así pues, el molinero, la señora molinera, la hija de ambos con un bebé de cuna y los huéspedes comparten la habitación. Todavía en tiempos del *Quijote* vemos que en la venta de Palomeque pernoctan juntos diversos huéspedes, donde también dormía la gentil asturiana Maritornes, imaginada doncella por don Quijote, uno de los transeúntes aquella noche, junto con Sancho.

Si la salita de estar de cualquier casa de hoy, con su TV, fuera una reminiscencia del espacio comunal de antaño, en los últimos tiempos se queda vacía en favor de las habitaciones individuales, a solas con su propia TV, ordenador y móvil, cada uno conectado con todo el mundo, menos con los de casa, en su habitación. Si algún día se denostaba la TV como separadora de la familia, la ironía sería que, si hoy la familia viera la TV en la salita, al menos estarían juntos siquiera viendo lo mismo o al menos disputándose el mando a distancia, en vez de cada uno con su móvil.

Como quiera que fuere, el proceso de individualización o «civilizatorio», como también dice Elias, supone la privatización de funciones y actividades que normalmente se realizaban en público (sin mayor pudor y vergüenza) y que pasan poco a poco al ámbito

privado al hilo de estructuras arquitectónicas que las posibilitan. Una mayor sensibilidad al pudor y a la vergüenza se extiende y normaliza en relación con comportamientos cotidianos. La individualización incluye también la autorregulación de los afectos, las emociones, los impulsos y la ira, de modo que quedan contenidos e inhibidos en vez de ser espontáneos, naturales o desinhibidos. El rebajamiento de los umbrales del pudor y la vergüenza, y la autorregulación de los afectos producen la impresión y la idea de que algo dentro de uno permanece aparte de lo que se da fuera. El espejismo del yo interior. Como dice Elias:

> Esta «privatización», este excluir determinados ámbitos de la vida del trato social de las personas, y el recubrimiento de estos ámbitos de la vida con temores engendrados por la sociedad, como, por ejemplo, los sentimientos de vergüenza y de embarazo, [es] lo que evoca en los individuos la sensación de que él es «interiormente» algo que existe por sí mismo, ajeno a la relación con otras personas, y que sólo «posteriormente» entra en relación con otros «de fuera». Bien considerado, este modo de percibirse a uno mismo invierte el proceso que conduce a él.[17]

Prácticas de trato social como la *prudencia* y la *sinceridad* contribuyen al espejismo de este proceso que parece ir de dentro afuera, cuando en realidad va de fuera adentro, de la sociedad al individuo. La prudencia o cortesía como el arte del disimulo de las propias intenciones y sentimientos, y la sinceridad como ideal de armonía entre lo que se siente y se expresa dan lugar a contenciones y tensiones *dentro* de uno. Así, se puede subordinar la cortesía a la sinceridad (diciendo lo que realmente se piensa y siente), subordinar la sinceridad a la cortesía (ocultando lo que realmente se piensa y se siente), o combinarlas como aconseja Polonio a Laertes en *Hamlet*: «Sé sincero contigo mismo» y a la vez «que no esté tu pensamiento en tu lengua».[18] En todo caso, el trato social comprometido entre la prudencia y la sinceridad contribuye a la forja de un yo interior separado del yo público, que pareciera que preexiste al trato social, cuando en realidad deriva de él.

La lectura supone otra gran transformación del individuo en la dirección del espacio interior *dentro* de uno. A partir de la

imprenta, cuya invención data de 1440, la lectura se expande, y no sólo de la Biblia, sino de novelas de caballería y de amor. No está de más recordar que la lectura en silencio (la lectura por antonomasia hoy en día) no se generalizó hasta bien entrada la Edad Media. Antes, leer en silencio era penoso, pues la lectura se realizaba habitualmente en alto.[19] La lectura en silencio contribuye a la privacidad, la reflexión, la meditación y la forja de mundos imaginarios. No sería la primera vez que los mundos imaginarios entran en colisión con el mundo ordinario, como le pasa a don Quijote de tanto leer novelas de caballerías, así como a Madame Bovary, la mujer-quijote, en su caso de leer novelas de amor. Y a tantos quijotes y *bovarys* que vendrían después, incluidos los tiempos de las redes sociales.

La lectura y toda una literatura romántica, que empezaría por las citadas confesiones de Rousseau, contribuirían decisivamente a dar carta de naturaleza al yo interior. Sin embargo, el yo interior, por natural, prístino y autóctono que parezca, no dejaría de ser un espejismo: la inversión de un proceso que va de fuera adentro al hilo de las prácticas sociales, entre ellas las literarias. Con todo, el concepto de *yo interior* es importante para los individuos y, por ello mismo, para la psicología. Ahora bien, la psicología no está obligada a ser ingenua, sino a reconocer la naturaleza sociohistórica del yo interior, en vez de asumir un presunto yo verdadero —natural, prístino, autóctono— dentro de uno como se suele entender.[20] Tampoco está obligada a fomentar ese yo interior como algo en sí, en detrimento del mundo (exterior) donde la gente vive y se desvive (no en su mundo interior). En realidad, no hay un mundo interior dentro de uno, sino que es uno el que está *dentro* de un mundo o situación que él mismo genera. Otra cosa es que la concepción romántica del yo lo presente como yo autóctono dentro de uno. Se trata, en todo caso, de un mundo complejo que requiere balances entre la prudencia y la sinceridad, entre el mundo imaginario y el ordinario, donde todo, como diría don Quijote, «es máquinas y trazas contrarias unas de otras».[21]

El camino solitario que empieza

Más allá del espacio individual que se abre en las prácticas materiales aquí representadas por el dormitorio y la mesa, y del yo interior que se forja en el trato social con el manejo de la prudencia y la sinceridad, la expansión del yo interior cobra nuevas dimensiones por medio de la lectura y la literatura. La lectura ya estaba presente en el yo interior que arranca de Lutero con su mandato de que cada uno lea directamente la Biblia (*sólo por las escrituras*) prescindiendo de la intermediación de la Iglesia. La imprenta permitiría, desde 1440, el acceso generalizado a la lectura de la Biblia. Cabe destacar el fomento de la lectura en la tradición protestante, a diferencia de la tradición católica servida por el clero. La lectura e interpretación de la Biblia *a solas* está en el origen de esa conciencia que se observa en la tradición protestante (examen de conciencia, confesión individual, remordimiento), más atormentada que en la tradición católica, donde la confesión viene a *resetear* los pecados, como si dijéramos, borrón y cuenta nueva. No obstante, aquí se refiere a la literatura *secular* en la tradición del Romanticismo.

De acuerdo con la tesis anunciada, el Romanticismo y la secularización supondrían el mayor apuntalamiento del individuo interior y del camino solitario que lleva a la soledad de nuestro tiempo. Mientras que el Romanticismo supone la apertura de un espacio interior que se va roturando y rotulando a través de la literatura, la secularización confirma y conforma la autonomía respecto de Dios en favor de los individuos como creadores de sí mismos. El Romanticismo y la secularización van a pavimentar el camino solitario que le espera al individuo en los tiempos modernos.

Los versos finales del ya citado *El Paraíso perdido* de John Milton, de 1667, parecen premonitorios de la soledad que depararía la vida al este del Edén: «Cogidos de la mano y con paso incierto y tardo, a través del Edén, emprenden su solitario camino». El «paso incierto y tardo» pareciera él mismo premonitorio de la angustia y la melancolía, o en nuestro caso, la

ansiedad y la depresión, que tendría el camino en los siglos venideros.

3

El Romanticismo y sus secuelas en nuestros días

La expansión del yo interior continúa con el Romanticismo y llega al consumismo de nuestro tiempo. Y se acrecienta el espejismo del yo interior como algo natural que brotara de dentro de los individuos. Se trata de un yo secularizado, divinizado como si fuera la fuente originaria de los verdaderos sentimientos, deseos e intenciones: lo que uno *es* en esencia. El ya citado Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) es el gran artífice del yo interior que perdura en nuestro tiempo. Puede que Rousseau sea poco leído hoy e incluso un perfecto desconocido. Sin embargo, de acuerdo con el filósofo Charles Taylor en *Fuentes del yo*:

> Rousseau se encuentra en el punto de partida de gran parte de la cultura contemporánea, de las filosofías de autoexploración y también de los credos que hacen de la libertad autodeterminante la clave de la virtud. Está en el punto de origen de una transformación de la cultura moderna hacia una interioridad más honda y una autonomía radical.[1]

Rousseau ha transformado el deísmo en la religión de la naturaleza, donde esta última es la fuente interior de sentimientos y deseos. Sentir es contactar con el torrente de naturaleza que fluye en nosotros. Este supuesto hontanar de la naturaleza en nosotros tendrá importantes secuelas en el mundo actual, empezando por la divinización y la expresividad del yo interior. Para empezar, cabe destacar la realimentación entre la literatura y la vida.

Literatura y vida

Con el aumento del hábito lector, la literatura y la vida se realimentan mutuamente. La literatura se nutre de la vida y a la vez la vida se reconfigura por la literatura. Como dice el filósofo y escritor Rüdiger Safranski en su obra *Romanticismo*:

> Se buscaba la vida detrás de la literatura y, a la inversa, resultaba fascinante buscar la manera en que la literatura pudiera configurar la vida. Se procuraba vivir lo que se había leído. [...] En ambos niveles se manifiesta el deseo de un sentimiento de sí mismo intensificado. Los lectores quieren sentirse a sí mismos, exigen vitalidad a la vida, y cuando las circunstancias externas se oponen a ello, entonces la intensificación de los modelos literarios tiene que entresacar momentos significativos en medio de un torrente de la vida que transcurre a través de los rituales cotidianos.[2]

Como dice el joven Ludwig Tieck, citado por Safranski, «estamos hechos de literatura». Toda una nueva configuración del yo surge de la mutua influencia entre literatura y vida: el yo romántico. Mientras la vida proporciona experiencias, por ejemplo de desencanto, decepción o frustración, la literatura las recrea al expresarlas, explorarlas, cultivarlas y darles forma. Las propias experiencias se suponen expresiones artísticas de un yo-creador, fuente originaria de sentimientos, deseos, fantasías y sueños. Frente al yo-racionalista del pienso-luego-existo (calculador, abstracto, instrumental), el yo-romántico habla «desde el corazón». Como confiesa Rousseau: «Siento antes de pensar. Es el común destino de los humanos».[3]

El yo romántico

El Romanticismo, como movimiento de revuelta frente al racionalismo, pone de relieve el reverso de la modernidad: el desencantamiento del mundo, la cuantificación de todo, la mecanización de la vida, la abstracción racionalista y la disolución de los lazos sociales, de acuerdo con Michael Löwy y Robert Sayre en su obra *Rebelión y melancolía*. Frente a la modernidad, el

espíritu del Romanticismo reclama el reencantamiento y la romantización del mundo, la cualidad única de cada uno irreductible a cifras, lo natural, orgánico, viviente y dinámico (en vez de la mecanización), lo concreto con su historia (en vez de lo abstracto sin historia) y la comunidad en vez del «desierto de la ciudad».[4]

Este contraste entre modernidad y Romanticismo no es entre épocas, en la medida en que son contemporáneos, ni tampoco entre individuos, habida cuenta que uno puede pisar en ambos lados. Es el caso de Rousseau, referente tanto de la Ilustración (la razón universal base del «contrato social»), como del Romanticismo con el «buen salvaje». Es el caso también de Kant, quien odiaba el Romanticismo y, sin embargo, contribuyó a él con su «obsesión» con la autodeterminación, como muestra el filósofo Isaiah Berlin en *Las raíces del romanticismo*. «¿Qué es la Ilustración?», se pregunta Kant: la capacidad de los hombres de determinar sus propias vidas, es decir, de cortar con las determinaciones ajenas, alcanzar la madurez y autodeterminarse, para bien o para mal, sin descansar demasiado en la autoridad, ni en el Estado, ni en los padres, ni en las nodrizas, ni en la tradición, ni en ningún tipo de valores instituidos en los que recaiga por completo la responsabilidad moral. El hombre es responsable de sus actos.[5] El sentimiento de lo sublime y la imaginación en el sistema de Kant también tienen un papel romántico. Mientras que lo sublime desborda la síntesis que la imaginación opera sobre las percepciones, la imaginación, a su vez, puede confrontar a la razón con sus propios límites. Ambos aspectos —lo sublime y la imaginación— forman parte de la psicología romántica.

El yo romántico como pretendida fuente originaria de deseos, sentimientos, fantasías y creatividad, así como cobijo de fuerzas inconscientes, es ante todo una creación literaria en su continua realimentación con la vida. El yo romántico define toda una nueva forma histórica del yo, que terminaría por modular el yo psicológico de la gente y el yo de la psicología como ciencia. El yo romántico modula tanto el yo mundano popular como el yo académico de la psicología, con sus teorías y términos técnicos. La

propia subjetividad como objeto de culto y cultivo para uno se objetiva de tal manera que termina por devenir extraña, cuando no hostil y enemiga de uno mismo. Uno se hace presente para sí mismo (sus sentimientos, sus deseos, sus fantasías, su mundo interior), hasta el extremo de interponerse en las relaciones con el mundo: todo un mundo interior se sobrepone al mundo. En particular, el autoconocimiento ha llegado a ser un problema debido al creciente uso de los conceptos de un yo interior oculto y la preocupación por su verdadera expresión y manifestación externa a partir de la época romántica, como muestra el psicólogo Roy Baumeister.[6]

Por lo que aquí respecta, se va a seguir la pista de las dos tradiciones románticas más influyentes en la psicología tanto popular como académica: la inglesa, a través del psicoanálisis, y la alemana, a través de la psicología humanista y su epígono, la psicología positiva. Sin olvidar el yo romántico a la española.

El yo romántico, el psicoanálisis, la propaganda y el yo moderno

El yo romántico prefigura el yo psicológico mundano, así como el yo de la psicología académica del siglo XX, y perdura en nuestros días. Se refiere a un yo romántico compuesto de fuerzas dinámicas más allá de la conciencia, contrapunto del yo racionalista con raigambre en la Ilustración. Aunque no hay un yo romántico estándar, cabe percibir distintas modulaciones según consideremos la literatura española, la inglesa o la alemana.

El yo romántico a la española

En relación con la literatura romántica española del siglo XIX, la profesora de literatura Susan Kirkpatrick, en su obra *Las románticas*, ha descrito la estructura del yo romántico conforme a una triple dinámica de frustración, enajenación y fragmentación. La frustración forma parte de la dinámica del deseo y la ilusión que

topan con las resistencias del mundo. Es el *diablo mundo* (1841) de la obra homónima de José de Espronceda que todo lo desbarata y convierte en ilusiones perdidas. La enajenación resulta del encantamiento de la subjetividad consigo misma que, tras el desencanto del mundo, se encuentra con su propio desencanto. Es el *mal du siècle* encarnado por el propio Mariano José Larra (1809-1837), de modo que el yo se sume y consume en la introspección. La fragmentación supone la separación del yo consciente enfrentado a un yo ignoto, el inconsciente indómito más allá de la razón y lo razonable. Es *Don Álvaro o la fuerza del sino* (1835) en la obra del duque de Rivas.[7]

A pesar de la importancia de estas modulaciones del yo romántico en la literatura española, es en la literatura romántica inglesa y alemana donde encontramos las conexiones más directas con la psicología. Mientras que la literatura romántica inglesa ofrece una conexión casi literal con el psicoanálisis, la literatura romántica alemana ofrece conceptos que serían característicos de la psicología humanista.

El psicoanálisis antes de Freud

En la literatura inglesa de principios del siglo XIX encontramos ya el psicoanálisis por su nombre. Aunque *psicoanálisis* fue introducido por Freud (1856-1939) en 1896, Samuel Coleridge (1772-1834) ya había introducido en 1805 el término *psycho-analytic*. Esto fue en el contexto de la escurridiza articulación de un lenguaje del yo que preocupaba a los románticos, como muestra el profesor de literatura inglesa Joel Faflak en su obra *Romantic Psychoanalysis*.[8] Además de Coleridge, se habrían de citar a William Wordworth (1770-1850) y Thomas de Quincey (1785-1859). Se discute acerca de si el psicoanálisis ya emerge con el Romanticismo, como sostiene el autor de *Romantic Psychoanalysis*, y de esta manera Freud sería un epígono del Romanticismo de acuerdo en este caso con el historiador de la psiquiatría Henri Ellenberger en su obra *El descubrimiento del inconsciente*,[9] o bien si el Romanticismo es meramente un antecedente literario de un desarrollo científico de

la psique, como el propio Freud concibe su obra. Freud reconoce que poetas y filósofos habían hablado antes del inconsciente, pero que él descubriría el método para su estudio científico.

La distinción entre psicoanálisis romántico (literatura) y psicoanálisis científico puede que no sea tan fácil como se cree. Ahí están por un lado la calidad literaria de la literatura psicoanalítica, empezando por los casos de Freud (no en vano Freud recibiría en 1930 el premio Goethe de las letras alemanas), y por otro el carácter psicoanalítico de la literatura romántica con su psico-análisis, sabido que Coleridge utilizó la expresión «psico-analítico» a propósito de su propio análisis. Las *Confesiones de un inglés comedor de opio* (1821), de Thomas de Quincey, pueden leerse también como un psicoanálisis. En sus *Confesiones*, De Quincey analiza sus sueños. Y lo hace de acuerdo con una concepción de la psique como palimpsesto sobre el que las experiencias se inscriben unas sobre otras, sin que nada se olvide, ni tampoco permanezca intacto, sino transformado. Como dice De Quincey:

> El olvido no es posible para la mente. Puede que mil accidentes interpongan un velo entre nuestra consciencia presente y las inscripciones secretas de la mente; otros accidentes del mismo tipo podrán así mismo rasgar este velo, pero velada o desvelada, la inscripción permanece para siempre.[10]

Con esta comparación entre literatura romántica y literatura psicoanalítica no se pretende «rebajar» el psicoanálisis a literatura, sino al contrario, «elevar» la literatura a análisis psicológico que pudiera ser incluso una de sus versiones científicas, dado el sentido narrativo de las experiencias psicológicas y la importancia de la hermenéutica en su análisis y comprensión.

No se trata, pues, únicamente de enfatizar la influencia de la literatura, sino de reconocer la propia estructura lingüística, narrativa y literaria del yo. El lenguaje y la literatura no expresan el yo meramente, sino que lo conforman al hilo de su expresión. Más que un mero proceso de *rotulación*, la literatura y, en general, el lenguaje implican un proceso de *roturación*, de labranza, cultivo y continua reelaboración del propio terreno que se abre paso.[11]

Después puede parecer que el propio terreno ya era así y lo único que se hizo fue poner rótulos (el espejismo del yo interior), pero la rotulación ya es ella misma roturación. La literatura forma parte de un curso de condiciones y formas de vida, la citada realimentación entre literatura y vida. Esto puede ser así igualmente en relación con la literatura científica, hasta aquí ejemplificada con el psicoanálisis. Puede que el psicoanálisis no sea científico de acuerdo con determinada concepción de la ciencia natural positivista, pero quizá sea más que mera ciencia: toda una literatura que supo tanto reflejar como, sobre todo, elaborar temas y problemas de una época. Como también ocurre en otros enfoques psicológicos.[12]

Los cigarrillos como antorchas de la libertad

Las prestaciones del psicoanálisis al servicio de la propaganda en Estados Unidos, todavía en vida de Freud, a partir de la década de 1920, representan un hito de su fuerza más allá del ámbito clínico: *city et orbi*, a la ciudad de Nueva York y al mundo entero. Nada de esto tendría la pregnancia que tuvo sin su espíritu romántico. Si la ética protestante contribuyó al espíritu del capitalismo, como muestra Max Weber (1864-1920) en su obra clásica *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*,[13] la ética romántica lo hizo al espíritu del consumismo, como muestra en este caso Colin Campbell en su obra *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*.[14]

Curiosamente, esta inesperada aplicación del psicoanálisis a la propaganda se debe al sobrino de Freud, Edward Bernays (1892-1995), a la sazón el mayor publicista de la época. Aunque Bernays escribió en 1927 un libro titulado *Propaganda* con el objetivo de «describir la estructura del mecanismo que controla la mente pública»,[15] para ver su uso del tío Freud tenemos que acudir al documental de 2002 *El siglo del individualismo* (*The Century of the Self*), realizado por Adam Curtis y producido por la BBC.[16]

Como muestra el documental, Bernays utiliza las ideas de Freud de forma ingeniosa, por ejemplo, para fomentar el hábito de

fumar en las mujeres. La industria tabaquera estaba preocupada porque al fumar prácticamente sólo los hombres, perdía la mitad del mercado: las mujeres. Bernays se pregunta psicoanalíticamente qué simbolizan los cigarrillos para los hombres, a lo que él mismo responde de forma tópica: el pene, símbolo del poder masculino. Los cigarrillos podrían simbolizar para las mujeres la libertad frente al poder masculino. A fin de hacer valer este significado, Bernays tuvo dos ocurrencias audaces: un golpe de efecto mediático y un eslogan oportuno.

En plena campaña por el voto femenino, aprovechando una manifestación en Nueva York, Bernays pidió a un grupo de jóvenes sufragistas que en un momento dado encendieran un cigarrillo, cuyo acto captarían con sus cámaras periodistas previamente concertados. Aquí entra el eslogan. Los cigarrillos serían «antorchas de libertad». La famosa Estatua de la Libertad allí mismo en Nueva York serviría de imagen. Cada mujer, ahora con un cigarrillo, estaría ejerciendo su libertad. Los cigarrillos fálicos, símbolo del poder masculino, funcionarían también como símbolos de liberación femenina: antorchas de libertad.

El paso de ciudadano a consumidor

La base de la propaganda está en generar deseos, más que en satisfacer necesidades. Como dice en el documental un ejecutivo de la corporación Lehman Brothers: «Necesitamos cambiar Estados Unidos de una cultura de necesidades a una cultura de deseos». El futuro presidente Herbert C. Hoover (1874-1964), entonces ministro de Comercio y ya influido por Bernays, dijo en 1928 a los empresarios estadounidenses: «Tenéis la labor de crear el deseo y transformar a la gente en máquinas de felicidad en constante movimiento». Para el fomento de la cultura del deseo, Bernays desarrollaría una suerte de «ingeniería del consentimiento», como la llamó, consistente en suscitar deseos de los productos de turno asociados a libertad, glamur, distinción y felicidad. Como si los productos de consumo expresaran nuestros deseos más íntimos y así nuestra individualidad. Lo que viene de fuera, como si saliera

de dentro. La creación intencionada de un espejismo.

Se estaba dando el paso de ciudadano a consumidor. Un pequeño paso para el consumidor y un gran paso para la sociedad de consumo. Las agencias de publicidad de la calle Madison de Nueva York harían el resto, como nos muestra la serie *Mad Men*, ambientada en las décadas de 1950-1960. Memorable es la frase que le dice el publicista de la serie Don Draper a la clienta Rachel Menken en el primer episodio: «Lo que llamas amor fue inventado por tipos como yo para vender medias». La publicidad vende felicidad. «El marketing está basado en una sola cosa: felicidad», dice de nuevo Don Draper. Y la felicidad es cualquier experiencia asociada a un producto. Es donde estamos, en el capitalismo emocional y la hipertrofia del yo. *Gustar y emocionar*, según el título del ensayo de Gilles Lipovetsky sobre la sociedad de la seducción, es la ley de la individualización hipertrofiada que rige nuestro tiempo.[17]

El yo romántico, la psicología humanista y la psicología positiva

En la literatura alemana encontramos un concepto romántico del yo configurado sobre las nociones de potencial y autorrealización, como muestran Vernon Pratt e Isis Brook en su artículo «El *arquetipo* de Goethe y el concepto romántico del yo». «El desarrollo de las fuerzas de nuestra alma es el propósito de nuestra existencia en la tierra», decía Herder.[18] El yo romántico tiene como novedad su composición con un núcleo —un tipo de agente dentro del ser viviente— y la expresión de ese núcleo de acuerdo con su potencialidad. La idea de «núcleo más expresión» constituye el arquetipo del que habla Goethe pensado originalmente para las plantas, con su semilla y desarrollo potencial.

El yo tipo-botánico

Este arquetipo del yo romántico subsiste en el concepto moderno

de organismo (con su metabolismo dirigido a su propio mantenimiento), así como también en el psicoanálisis, con su distinción entre contenido latente y manifiesto, y, en particular, por lo que se quiere destacar aquí, en la psicología humanista. La concepción tipo-botánica referida a la tendencia a la autoactualización de las personas, característica de la psicología humanista, parece ser la misma del yo romántico que se acaba de presentar. El potencial humano, el autocrecimiento y la tendencia a la autoactualización parecen, en efecto, características tanto de la psicología humanista como del yo romántico según el arquetipo botánico de Goethe.

La visión de la naturaleza humana por parte de los psicólogos humanistas es simple: «La creencia romántica de que la gente es buena», de acuerdo con Jessica Grogan en su historia de la psicología humanista.[19] Y continúa Grogan:

> La mayoría de los psicólogos humanistas, excepto Rollo May, sentían que los humanos estaban innatamente impulsados hacia un desarrollo pleno y que su naturaleza subyacente era positiva. [...] Aunque tienden a suscribir el concepto freudiano de inconsciente, [los humanistas] rechazan definir los impulsos de ello como «oscuros» y los expanden para incluir la creación, la inspiración, el humor y el amor.[20]

En la estela de esas influencias, la psicología humanista cuenta con raíces autóctonas estadounidenses en movimientos metafísicos del siglo XIX centrados en el crecimiento personal con un marcado aspecto romántico, como el transcendentalismo de Ralph Waldo Emerson (1803-1882). No en vano, Emerson declarará la primera mitad del siglo XIX como «la era de la primera persona del singular». La supuesta existencia de un potencial natural y espiritual inherente al individuo es la metafísica del transcendentalismo, con la autoconfianza en uno mismo y la autenticidad como valores inherentes.

El yo expresivo y utilitarista

Este aspecto romántico de la psicología humanista no contradice ni

impide su aspecto pragmático ligado a la motivación y a la autorrealización. En la tradición estadounidense, la motivación y la autorrealización, en la base del hacerse-a-sí-mismo (*self-made man*), se refieren sobre todo al trabajo, el rendimiento, el logro y el éxito. Abraham Maslow (1908-1970), un referente de la psicología humanista, junto con Carl Rogers (1902-1987) reelabora el componente expresivo del comportamiento a la par del componente propiamente instrumental como base para la psicología de la motivación. De acuerdo con Maslow, en su obra *Motivación y personalidad*, las acciones y creaciones de las personas que se encuentran en el nivel motivacional de la autorrealización serían espontáneas, abiertas, autorreveladoras y expresivas de la manera genuina de uno.[21] La psicología humanista encarna, quizá mejor que ninguna otra tradición psicológica, el doble aspecto romántico-pragmático, o expresivo-utilitarista, característico del individualismo estadounidense. Mientras que el individualismo utilitarista considera la vida humana como un esfuerzo de los individuos para potenciar sus intereses, y ve la sociedad como algo que surge de un contrato en orden a facilitar los propios intereses, el individualismo expresivo sostiene que cada persona posee un núcleo único de sentimiento e intuición que debe ser desarrollado y expresado para que la individualidad sea alcanzada.[22]

Este doble aspecto expresivo-utilitarista continúa en la psicología positiva. No en vano, el «enfoque positivo de la psicología» fue introducido por Maslow en la obra citada de 1954, antes de la promulgación y el lanzamiento de la psicología positiva en el año 2000. Ahora, la nueva psicología positiva (vino viejo en nuevos odres) se presenta y vende con el marchamo de ciencia. El aspecto romántico del potencial humano autocreador, incluyendo la búsqueda de la felicidad, se alía con su contrario, el enfoque científico (o cientificista) que otrora había desencantado el mundo con sus abstracciones y cifras. La propia felicidad cobra un sentido instrumental en la psicología positiva como medio para la mejora de la vida, incluyendo salud, dinero y amor.[23]

El Romanticismo como movimiento literario, artístico y cultural originario de Inglaterra y Alemania en el siglo XVIII

terminó a finales del XIX. Sin embargo, sus raíces llegan hasta nuestros días, donde afloran y florecen en una variedad de campos. Éstos incluyen la psicología popular, la psicología académica (psicoanálisis, psicología humanista, psicología positiva) y subdisciplinas de psicología barata como la literatura de autoayuda y el *coaching*, la espiritualidad, la propaganda, el consumismo emocional y el sentimentalismo base de la verdad (posverdad), de la democracia (gustar y emocionar) y de la moral (banalidad del buenismo, postureo). Particularmente preocupante de esta deriva del yo romántico soterrado que gusta de exhibir su parte buena sin comprometerse en nada que pueda alterar su comodidad y opiniones es la «banalidad de la moral» que describe Edu Galán en su obra no en vano titulada *La máscara moral*.[24] Todos estos campos (psicología, espiritualidad, propaganda, consumo, posverdad, democracia, moral) están conectados por la divinización y expresividad del yo interior como el verdadero yo, fuente de la naturaleza en uno. Esta divinización romántica del yo forma parte de la avenida más larga y ancha de la secularización, que veremos ahora.

4

La secularización y la divinización del yo

La secularización supone el declive de la religión, que forma parte del proceso de desvinculación de cualquier trascendencia fuera del mundo en favor de un mundo inmanente que se justifica por sí mismo y contiene todo lo necesario para dar sentido a la vida. Si en el año 1500 era virtualmente imposible no creer en Dios, en el 2000 se ha vuelto algo sencillo para muchos.[1]

Se puede ver en la privatización de la fe por Lutero una cierta forma de secularización, como se apuntó antes (véase nota 7). Sin embargo, la secularización propiamente dicha surge en la modernidad con el ascenso del racionalismo, la ciencia y la burocracia, que irían dando lugar al *desencantamiento del mundo*, según la célebre expresión de Max Weber. El desencantamiento se refiere a la eliminación de la magia como control de los espíritus y la supresión del «reino de lo invisible» y las fuerzas ocultas en favor del cálculo y la técnica como medio de previsión.[2] Es el desencantamiento del mundo que los románticos se propusieron reencarnar y romantizar. Hacia principios del siglo XVIII se habría dado la metamorfosis de la religión como la mayor estructura del espacio social hasta entonces hacia la racionalización y burocratización de la vida.

Pluralismo y religión secular

El pluralismo es el cambio fundamental de la modernidad en lo que atañe al declive de la religión y la consiguiente secularización,

de acuerdo con Peter Berger en su libro *Los numerosos altares de la modernidad*, cuyo título sugiere la perduración religiosa en la era secular.[3]

El pluralismo moderno tiene una doble dimensión. De un lado, está el pluralismo religioso con la variedad de cultos y, de otro, el pluralismo de lo religioso y lo secular. De acuerdo con la noción de sentido común acerca de la religión como creencia en una realidad más allá de la experiencia ordinaria cuya realidad es muy importante para la vida,[4] la religión no es extraña al mundo secular actual. Antes bien, parece haber un reencantamiento del mundo, con sus renovadas y nuevas religiones y uso cuasi religioso de instancias no religiosas como la misma ciencia, fuente de nuevas certezas y fundamentalismo.

Este reencantamiento del mundo en tiempos seculares cuenta con nuevas formas de religiosidad, como si dijéramos, la religión por otros medios. Quizá la mayor «religión de la modernidad» sea la espiritualidad New Age. La espiritualidad de la Nueva Era no es meramente una adaptación psicológica, sino que implica una transformación cultural (con sus gurús, su cosmovisión, sus ritos) dirigida a dotar de significado a un mundo racionalizado, y desencantado también de la religión deísta tradicional. La espiritualidad de la Nueva Era viene a ser una nueva religión a tono con el individualismo y la secularización, donde lo sagrado subyace profundamente oculto «dentro» de cada uno: la sacralización del yo. Esta espiritualidad de la Nueva Era retoma y revitaliza la «doctrina» de los dos yos: el yo mundano, convencional, socializado, innatural, denominado falso o irreal, producto de la sociedad, y el yo profundo, verdadero, natural, auténtico, espiritual, conectado con la naturaleza y el cosmos, al que precisamente hay que escuchar.[5]

No se dejarán de citar las nuevas formas de religiosidad que a su manera representan el ecologismo, el animalismo y el *mindfulness*. Cada uno de estos movimientos tiene aspectos que cubrían las religiones tradicionales en relación con la gran obra de la creación ahora que cuidar (cuidar del planeta, cambio climático), en relación con los *númenes* ahora encarnados por los

animales (empezando por las mascotas), y en relación con alguna deidad ahora uno mismo como creyente y practicante del *mindfulness*. En particular, el *mindfulness* fue definido como «religión secular», así como la nueva espiritualidad capitalista.[6] Estos movimientos de *religación numinosa* con la naturaleza, los animales y uno mismo implican un aspecto romántico frente al desencanto y la secularización del mundo. Y es que el Romanticismo, como dice Safranski, «mantiene una relación subterránea con la religión. Pertenece a esos movimientos de búsqueda que, durante doscientos años de perseverancia, quisieron contraponer alguna cosa al mundo desencantado de la secularización. El Romanticismo, entre otras muchas cosas, es también una continuación de la religión con medios estéticos»,[7] y para el caso, éticos, políticos, terapéuticos y salvíficos.

Ni que decir tiene que esta recalificación de la espiritualidad, el ecologismo, el animalismo y el *mindfulness* como formas de religión o religiones de sustitución no descalifica su sentido, ni el personal ni el colectivo, pongamos por caso, una mejor relación con los animales y el cuidado del planeta. Al fin y al cabo, estamos atravesados por realidades múltiples.

Realidades múltiples

A fin de comprender el pluralismo que atraviesa al individuo moderno, es importante la noción de «subuniversos» —distintos órdenes de realidad según el psicólogo William James (1842-1910)—, «realidades múltiples» o «provincias de sentido», según en este caso el sociólogo Alfred Schutz (1899-1959). Las realidades múltiples remiten a provincias de sentido como la fantasía, la ensoñación, la imaginación, la ciencia o los mitos, que uno transita sin por ello abandonar la realidad de la vida cotidiana como realidad suprema. Lejos de ser monolitos coherentes, los individuos transitamos distintas realidades con diferente pertinencia según el momento y la ocasión. La tarea entre manos puede ser enteramente secular, como el pilotaje de un avión o la gestión de una empresa

y, sin embargo, el piloto y quien lleva la gestión empresarial pueden tener sus creencias y altares más allá del lugar y el tiempo de trabajo. Alguien con traje de negocios puede estar en un templo budista en una postura devota con una varita de incienso en una mano y en la otra un móvil por el que está hablando, según el ejemplo observado por Peter Berger en la obra citada.[8] En cuántas ciudades con hospital hay también un santuario cuyos devotos son igualmente usuarios del hospital y quizá por los mismos motivos (como ocurre, por ejemplo, en la ciudad asturiana de Cangas del Narcea, con su hospital y santuario).

La modernidad no cancela la religión. La sociedad moderna no es una sociedad sin religión. De hecho, es una sociedad que se constituye en sus articulaciones principales mediante la absorción de la religión. Ésta quedó absorbida en las nuevas estructuras, pero no superada ni meramente relegada a «reservas» etnológicas o reductos personales. A pesar de la enorme novedad del presente, de acuerdo con Gauchet en su obra *El desencantamiento del mundo*, «no hemos cambiado de historia; ha cambiado el orden de los factores de base, siempre los mismos, que dirigen la historia».[9] De la «dictadura del afuera» de acuerdo con un marco trascendente, se habría pasado a la «dictadura del interior» del individuo dentro del marco inmanente de la sociedad.

De la desdivinización trascendental a la divinización del yo

Gracias a las posibilidades que ofrece la sociedad, pero dentro también de los límites que impone, ya «no es con los dioses con quienes nos enfrentamos, sino con nosotros mismos, con esa parte de nosotros mismos que nos rige inexorablemente porque corresponde a aquello que nos permite ser, a aquello que hace en general que un sujeto humano y un espacio social sean posibles».[10] Debido quizá a las promesas excesivas de la modernidad, con las ilusiones devenidas en decepciones y miedos, quedamos abocados a la confrontación de las condiciones mismas de nuestra existencia

sin las salvaguardas que la religión pudiera proporcionar. La conciencia de sí mismo y el inconsciente como sede de fuerzas demoníacas ahora dentro de uno reconvertirán los temores de la vida y su salvación, otrora trascendente, en inquietudes inmanentes a la propia vida.

Lo otro a lo que religaba la religión, la otredad transcendental de los dioses, se encuentra en nosotros como otro, lo otro en uno, *yo es otro* diría Arthur Rimbaud (1854-1891): la alteridad en uno mismo. «Después de cualquier duda respecto al afuera, reconducidos al círculo de la identidad y proyectos frente a nosotros mismos, es lo otro en nosotros mismos lo que se nos muestra organizador, ya se trate de la relación social, de la relación intra-intersubjetiva o de la relación con la realidad.»[11] El sujeto moderno reabsorbe la alteridad religiosa, rearticulando su identidad y experiencia «en el orden de lo otro; de otro sin exterioridad ni sacralidad que no debemos más que a nosotros mismos, que es nosotros mismos».[12] Tal pareciera que de la desdivinización de lo trascendental se pasara a la divinización del yo.

Miedo a la libertad

La individualización y la secularización, incluido el pluralismo, traen una paradoja en relación con la libertad. Si por un lado suponen liberación *de* vinculaciones y restricciones y así también mayor libertad *para* una libre autodeterminación, por otro implican la pérdida de vínculos que proporcionaban seguridad y sentido de pertenencia, abocando a inseguridad y soledad. A partir del Renacimiento, dice Erich Fromm en su obra *Miedo a la libertad*:

> La vida ya no transcurre en un mundo cerrado, cuyo centro es el hombre; el mundo se ha vuelto ahora ilimitado y, al mismo tiempo, amenazador. Al perder su lugar fijo en un mundo cerrado, el hombre ya no posee una respuesta a las preguntas sobre el significado de la vida; el resultado está en que ahora es víctima de la duda acerca de sí mismo y del fin de su existencia. Se halla amenazado por fuerzas poderosas y suprapersonales, el capital y el

mercado.[13]

El capitalismo, continúa Fromm, «no solamente liberó al hombre de sus vínculos tradicionales, sino que también contribuyó poderosamente al aumento de la libertad positiva, al crecimiento de un yo activo, crítico y responsable». Sin embargo, «también produjo una consecuencia inversa al hacer al individuo más solo y aislado, y al inspirarle un sentimiento de insignificancia e impotencia».[14]

El solitario camino que anunciaban los versos finales de *El Paraíso perdido* de Milton parece llevar al miedo a la libertad, y a la soledad de la época actual, y así a la ansiedad y la depresión en tiempos de las redes sociales.

Cuando Adán y Eva emprenden el solitario camino, como se recordará, caminaban con la promesa de un Paraíso más feliz dentro de sí por descubrir. Situado el poema de Milton en su época (siglo XVII), bien puede representar el sino del hombre moderno, abocado al individualismo y al mundo interior. Lo malo es que este Paraíso prometido, según se sabe ahora, en vez de feliz, sería un «desdichado paraíso interior». Lo que este camino depararía al individuo moderno sería una autoconciencia intensificada, en la forma de preocupaciones, desasosiego, rumia de pensamientos, atención autofocalizada, hiperreflexividad, que terminarían por dar lugar a la infinidad de trastornos psicológicos que padece la gente actualmente.[15]

5

La personalidad neurótica de nuestro tiempo

El doble aspecto de la libertad —libertad *de* (liberadora de autoridades tradicionales) y libertad *para* (posibilitadora de la autodeterminación como individuo)— comporta, según Fromm, un miedo a la libertad que fácilmente lleva a nuevas sumisiones. Como dice Fromm, el hombre «se ha liberado de las autoridades tradicionales y ha llegado a ser un individuo; pero, al mismo tiempo, se ha vuelto aislado e impotente, tornándose el instrumento de propósitos que no le pertenecen, extrañándose de sí mismo y de los demás. Se ha afirmado además que tal estado socava su yo, lo debilita y asusta, al tiempo que lo dispone a aceptar la sumisión a nuevas especies de vínculos».[1]

Autoritarismo, destrucción y conformidad

Se refiere Fromm a mecanismos de evasión como el autoritarismo, la destructividad y el conformismo. El autoritarismo es la tendencia a buscar nuevos vínculos sustitutos de las desvinculaciones tradicionales, abandonando la independencia individual en favor de algo o alguien exterior que proporcione la seguridad que falta. Este nuevo sometimiento puede ser individual (por ejemplo, en una relación interpersonal) o colectivo (líder, un partido político). Fromm estaba particularmente interesado en la «personalidad autoritaria» proclive a la sumisión a superiores y al dominio de inferiores que dio lugar al nazismo. La destructividad es una forma de huir, dice Fromm, de un insoportable sentimiento

de impotencia, dirigida a todo aquello con lo que el individuo se compara. El resentimiento y la envidia serían formas más o menos encubiertas de hostilidad resultante de la frustración de la «vida no vivida» con la que uno podría soñar en vista de que está al alcance de otros. El surgimiento del nazismo sería un ejemplo histórico. Por su parte, el conformismo, o «conformidad automática» como dice Fromm, se refiere a cómo el individuo dimite de su propia libertad. En su lugar, «adopta el tipo de personalidad que le proporcionan las pautas culturales y, por lo tanto, se transforma en un ser exactamente igual a todo el mundo tal como los demás esperan de él».[2] La supresión del pensamiento crítico y la adopción de la opinión recibida serían aspectos de la conformidad.

El señorito satisfecho

La conformidad automática de Fromm viene a confirmar veinte años después el «hombre-masa» de Ortega y Gasset (1883-1955), descrito en 1929 en *La rebelión de las masas*, como «hombre medio» en cuanto no se diferencia de otros, sino que se repite en sí un tipo genérico.[3] La masa se cree con el derecho de imponer su propia vulgaridad, supuesto que todas las opiniones son igual de respetables, sin considerar que alguien pueda saber más.

«Esto nos lleva a apuntar en el diagrama psicológico del hombre-masa actual dos primeros rasgos: la libre expresión de sus deseos vitales [por tanto, de su persona] y la radical ingratitud hacia cuanto ha hecho posible la facilidad de su existencia»,[4] dice Ortega. Es la época del «señorito satisfecho», caracterizado por la impresión de que la vida es fácil, sin limitaciones trágicas, de modo que se afirma a sí mismo tal cual es dando por bueno su haber moral e intelectual, sin poner en tela de juicio sus opiniones.[5] Es el heredero, y como tal actúa, de un mundo repleto de comodidades, donde «las gentes muestran mayor apetito por el uso de aparatos y medicinas creados por la ciencia». El «señorito satisfecho» es en realidad un primitivo, un bárbaro, en medio de un mundo civilizado. «Lo civilizado es el mundo, pero su habitante no lo es:

ni siquiera ve en él la civilización, sino que usa de ella como si fuese naturaleza»,[6] añade Ortega.

Ahora bien, de acuerdo con Ortega, ni el progreso está garantizado, ni tampoco la satisfacción de sus herederos. «Un mundo sobrado de posibilidades produce automáticamente graves deformaciones y viciosos tipos de existencia humana.»[7]

Estrategias neuróticas

Derivaciones psicológicas del hombre-masa y de la figura del «señorito satisfecho», y para el caso de la conformidad a la que se refería Fromm, se pueden encontrar en las formas neuróticas descritas por Karen Horney (1885-1952) en 1937 en su obra no en vano titulada *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Se trata de mecanismos de evasión y defensas frente a las inseguridades de la vida. Estrategias neuróticas. Al fin y al cabo, la vida no es fácil ni está exenta de problemas, por más que esté repleta de servicios, bienes de consumo y comodidades. Horney describe tres patrones o estrategias neuróticas sobre la dimensión de la relación con los demás: acercamiento, enfrentamiento o alejamiento; hacia, contra o aparte.[8]

- Estrategia de acercamiento: búsqueda de aprobación y afecto hasta el extremo de la dependencia y la sumisión («necesidad neurótica de afecto», supuesto que «si me amas, no me harás daño»).
- Estrategia de enfrentamiento: situarse frente a los demás hasta el extremo del dominio, la hostilidad y la agresividad («afán de poderío, fama y posesión», «perentoria necesidad de impresionar, ser admirado y respetado», supuesto que «si tengo poder, nadie me hará daño»).
- Estrategia de apartarse: alejarse de los demás hasta el extremo de una actitud esquizoide («sentimiento de

protección retirándose totalmente del mundo», «no tomar nada en serio, ni a uno mismo», supuesto que «si me aíslo, nada podrá dañarme»).

Patología de la normalidad

Fromm, en un libro posterior, de 1953, estudia, como dice el título, *La patología de la normalidad* que resulta de la producción y el consumo como fines en sí mismos,[9] donde la vida queda a expensas de la publicidad (recuérdese la citada serie *Mad Men*). En este contexto, Fromm desarrolla el concepto de *enajenación* y *aburrimiento* como patologías de la normalidad. La enajenación remite a un proceso de abstracción de nuestras relaciones *con las cosas* cuando se definen por su valor de cambio, más que por el valor de uso (según la terminología marxista de la época), *con las personas* también abstraídas de sus valores concretos, reducidas a cifras, y *con nosotros mismos* convertidos igualmente en valor de cambio por encima de nuestras cualidades particulares.

«Se trata de que el hombre no sólo vende su fuerza física, su capacidad o su cerebro, cuando se emplea en éste u otro trabajo, sino que en nuestra cultura vende también su personalidad», dice Fromm. Tiene que ser agradable y simpático. «No se siente uno como tal individuo concreto que come, y bebe, y duerme, y ama, y odia, no se siente como un hombre singular y concreto, sino como una mercancía, como una cosa que debe —y lo digo intencionalmente—, que debe venderse bien en el mercado, que debe cultivar las cualidades que se cotizan en el mercado. Si lo cotizan, cree que tiene éxito y, si no lo cotizan, se siente fracasado.»[10] Y todo esto, antes de la época del emprendedor de sí mismo, de la marca personal, del perfil y del yo filtrado de los selfis.

Fromm se refiere también a la enajenación del lenguaje (cómo la «gente intercambia palabras sin compartir ninguna realidad de la que estén hablando») y del sentimiento, de modo que la sensiblería prevalece sobre el contacto con las experiencias fundamentales de la duda, el miedo, el odio o el amor (según los

ejemplos de Fromm). Y todo ello igualmente antes del «me gusta» como divisa de las redes sociales, de la psicología positiva con su proscripción de las emociones inconfortables y de la «caída» del ser humano en la «clase turista» buscando experiencias y haciendo selfis. Como dice Fromm:

> En una cultura en la que nos enajenamos de nosotros mismos y de los demás, en que nuestros sentimientos se hacen abstracciones, dejando de ser concretos, nos aburrimos soberanamente. Perdemos energía. La vida deja de ser interesante en sentido verdadero. [...] Me parece que el aburrimiento quizá sea una palabra para expresar una experiencia más normal que en patología se llamaría depresión y melancolía. El aburrimiento es el estado corriente de la melancolía, mientras que la melancolía es el estado patológico del aburrimiento, que encontramos en ciertos individuos.[11]

Y todo ello antes de que la ansiedad y la depresión hicieran época en tiempos de las redes sociales. Más allá de esta caracterización clínica como patología de la normalidad y personalidad neurótica de nuestro tiempo que emerge en el siglo XX, importa ver también una caracterización sociológica: el carácter de los individuos.

6

Del giroscopio al radar: el individuo dirigido por otros

El carácter de los individuos que surge de la sociedad de posguerra, moldeado por la propaganda, el consumo y los medios, fue captado por el sociólogo y psicólogo David Riesman (1909-2002) y sus colaboradores en su icónico libro de 1950 *La muchedumbre solitaria: un estudio sobre la transformación del carácter norteamericano*,[1] premonitorio de lo que vendría en tiempos de las redes sociales, captado en este caso por la antropóloga Sherry Turkle con la expresión «solos juntos».[2] Muchedumbre solitaria y solos juntos, para el caso, muchedumbre en línea, dan buena cuenta del individuo de la segunda mitad del siglo XX y de lo que va del XXI, no en vano identificado como «el siglo de la soledad» por la economista Noreena Hertz en su obra homónima.[3] Las redes sociales no han creado el individualismo ni la soledad, pero los han llevado a otro nivel.

Para empezar, recuérdese el cambio en el «carácter norteamericano» que describen Riesman y sus colaboradores en 1950, distinguiendo tres períodos en el desarrollo de la sociedad occidental con su particular carácter: dirigido por la tradición (*tradition-directed*), dirigido desde dentro (*inner-directed*) y dirigido por los otros (*other-directed*).

Dirigido por la tradición

El carácter dirigido por la tradición, típicamente representado por la Edad Media, se caracteriza por la dependencia de la familia, del gremio, de la costumbre y, en fin, de la tradición, como guion de vida, sin apenas cambios, donde las generaciones se suceden unas a otras. Aunque la Edad Media puede ser una época representativa de esta forma de vida tradicional de la que se salió ya en tiempos del Renacimiento y de la Reforma en los siglos XV y XVI, la tradición cuasi medieval perduró en ámbitos rurales hasta incluso la década de 1950 en aldeas de España y de otros países. En las sociedades tradicionales, la vergüenza es la emoción prevalente debido a la coerción y presión de la comunidad en orden a la conformidad. En una sociedad dirigida por la tradición, la persona «no piensa en sí misma como en un individuo. Menos aún se le ocurre que podría determinar su propio destino en términos de metas personales y a largo plazo, o que el destino de sus hijos pueda no ser el del grupo familiar».[4]

Dirigido desde dentro

El carácter dirigido desde dentro se empieza a dar a partir precisamente del Renacimiento y la Reforma, consolidándose en el siglo XIX con la industrialización, la urbanización y el surgimiento del hombre «hecho-a-sí-mismo» (*self-made man*), antecesor del emprendedor actual (*entrepreneur*). Se trata de una sociedad, como dicen Riesman y sus colaboradores, caracterizada por la creciente movilidad de las personas, la rápida acumulación de capital, rompedoras innovaciones tecnológicas, una producción imparable, la exploración, la colonización y el imperialismo. En esta sociedad, la fuente de dirección de los individuos es «interna» en el sentido de que está inculcada desde edades tempranas en orden a logros que se ofrecen en un mundo de oportunidades.

Los conceptos de *motivación de logro*, *motivación intrínseca* y *automotivación* vienen a corroborar este carácter surgido de los tiempos modernos. Como dicen los autores, la «persona dirigida desde dentro ha incorporado tempranamente un giroscopio

psíquico que sus padres ponen en movimiento y que, más adelante, puede recibir señales de otras autoridades que se asemejan a sus padres. Se mueve en la vida con menos independencia de lo que parece, obedeciendo a este piloto interno. El apartarse del rumbo fijado, sea en respuesta a impulsos internos o a las voces fluctuantes de sus contemporáneos, puede conducir al sentimiento de culpa».[5] La culpa es la emoción prevalente, sentida cuando el individuo no está a la altura que se espera.

Dirigido por otros

El carácter dirigido por otros surge a comienzos del siglo XX en una nueva clase media-alta dentro del contexto estadounidense de la urbanización, la industrialización y el capitalismo. Para mediados del siglo XX, cuando tiene lugar el estudio de Riesman, se cuenta ya con medios de comunicación de masas, como la radio, el cine, los cómics, la incipiente televisión y la consiguiente propaganda generalizada y consumismo desatado. Los propios contemporáneos constituyen la fuente de dirección de los individuos, a través de los amigos y de los medios de comunicación. Tal fuente es «internalizada», en el sentido de que la dependencia de los otros está inculcada desde temprano.

Mientras que el carácter dirigido por la tradición se atiene al impacto de la cultura y el carácter dirigido desde dentro se afianza en cierta insensibilidad hacia los demás, la persona dirigida por los otros busca la aprobación de los demás y es capaz «de una intimidad rápida, aunque a veces superficial, con todos». El individuo se moverá entre la multitud tratando de captar y satisfacer las señales de los otros y generará una ansiedad difusa, constante y creciente. Sea estudiante, maestro, padre, hijo, adulto, joven, hombre o mujer, homosexual o heterosexual, «todo el poder, y no solamente una parte de él, está en las manos del grupo aprobador real o imaginario».[6]

Si el giroscopio era la metáfora del individuo dirigido desde dentro, el radar lo es de los individuos dirigidos por los otros,

atentos a modas y aprobaciones. Una ansiedad difusa es la emoción prevalente ante la presión ineludible de ser valorado por los otros, sin que por ello falten la vergüenza y la culpa. El individuo dirigido por otros crece y se multiplica en las sociedades consumistas, donde las personas pierden su individualidad para extraviarse en una masa anónima de consumidores, seres estandarizados. El resultado no es, sin embargo, la comunicación, la compañía y la solidaridad, sino la *muchedumbre solitaria*. La metáfora del radar se materializa en el teléfono móvil de nuestro tiempo.

Solo en la bolera

Los escenarios de la muchedumbre solitaria todavía siguen siendo la ciudad y los centros comerciales llenos de individuos circulando en todas direcciones, cediéndose el paso y adelantándose sin chocar unos con otros. Todo realizado con cuidada presentación a los demás y a la vez educada indiferencia, según la clásica descripción que ya hiciera en 1959 Erving Goffman en *La presentación de la persona en la vida cotidiana*.[7] La presentación de unos a otros, con las impresiones que se quieran dar y las que los demás se hagan, ocurre cara a cara, en el mundo real, en la calle, en los bares, en los centros comerciales, por así decir, entre el cielo y la tierra.

La presentación de la persona en la vida cotidiana trata, no sorprendentemente, de producir una buena imagen de acuerdo con la impresión que cada uno quiera dar. De modo que las presentaciones en los escenarios cotidianos probablemente no se correspondan con los malestares y la soledad latentes en la sociedad y en los individuos que la pueblan, según sugiere la expresión «muchedumbre solitaria».

Solo en la bolera, como escenario y metáfora que Robert Putnam adopta en 2001 para captar cómo los ciudadanos de Estados Unidos viven cada día más alejados de sus familias, amigos, vecinos y de las instituciones sociales,[8] quizá sea la última

imagen del individuo solitario de cuando se vivía entre el cielo y la tierra, antes de vivir entre el ciberespacio y la pantalla del móvil, en tiempos digitales: antes de que el teléfono móvil se apoderara de los individuos. Alguien solo en la bolera o donde sea, o junto a otros, hoy en día estaría conectado a la red, picoteando en una pantalla. Entramos en el ultramundo de las redes sociales.

7

Conclusiones

Esta primera parte se proponía trazar una parábola geométrica y narrativa que enlazara el siglo XVI, cuando surgen el individuo y la psicología por su nombre, con el siglo XX, a las puertas del XXI, a fin de poner en perspectiva el impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de sus usuarios. Se han seguido dos hilos. Un hilo es el devenir de la psicología como una nueva disciplina centrada en el individuo, cuyo saber incipiente empieza por distinguir dos aspectos del individuo que terminarían por establecerse como interior y exterior, que darían lugar respectivamente al individualismo expresivo y el individualismo utilitarista o, para nuestro caso, el yo expresivo y el yo utilitarista. El otro hilo es el «camino solitario» tomado del gran poema moderno de Milton *El Paraíso perdido*. Contrario a lo que prometía el poema de un mundo interior feliz, lo que ha dado de sí la vida al «este del Edén» es cada vez más malestares y soledad, desembocando en un «desdichado paraíso interior» de problemas psicológicos.

La narrativa que explica ese trazado se ha desarrollado en tres líneas argumentales: la individualización, el Romanticismo y la secularización. La individualización remite al proceso de desvinculación del individuo respecto de la tradición y el consiguiente individualismo que da prioridad al individuo respecto de la sociedad. Forma parte de este proceso de individualización e individualismo la expansión del yo interior, que da la impresión de como si ya existiera de por sí. Frente a esta asunción común, el

argumento se ha plantado para dejar claro el espejismo del yo interior, que, si bien parece que sale de dentro, viene de fuera, sin que en realidad haya un tal interior. El Romanticismo es el movimiento cultural que más ha contribuido a dar carta de naturaleza al yo interior, configurando un yo romántico en la base del yo psicológico, tanto de la psicología popular como de la académica. Se muestra cómo el yo romántico aflora y florece en nuestros días como el supuesto yo verdadero dentro de uno, resumido en el yo expresivo. La secularización remite al proceso del declive de la religión y a la par la divinización del yo, con la paradoja del «camino solitario» que aboca a crecientes problemas psicológicos, plasmados en la personalidad neurótica de nuestro tiempo.

Estos hilos y líneas argumentales llegan a finales del siglo XX, a las puertas del siglo de las redes sociales, donde termina este capítulo. Atando cabos, se tiene una muchedumbre solitaria de individuos a expensas de las novedades de turno, que se conciben a sí mismos como consumidores. Todo esto será llevado a otra dimensión en el ultramundo de las redes sociales.

Parte 2
El ultramundo de las redes sociales

Se emprende aquí el estudio de los efectos psicológicos de las redes sociales en sus usuarios a partir de una creciente investigación al respecto. No se trata meramente de constatar efectos asociados al uso, sino de comprender cómo ocurren, su «mecanismo». Se puede adelantar que la muchedumbre solitaria del siglo XX alcanza una nueva dimensión en las redes sociales, como muchedumbre solitaria en línea. Lejos de lo que sugiere su nombre, las redes sociales dan nueva vida al individualismo y a la soledad, que ya venían del siglo pasado. La adicción que determinado uso de las redes sociales fácilmente puede ocasionar no ayuda. Será interesante ver cómo esto ocurre y cómo se podría remediar. Una sorprendente conexión de los tiempos de Lutero con los tiempos de las redes sociales se encontrará en los selfis. ¿Quién lo iba a decir?

8

Nueva vida para el individualismo

Las redes sociales —consistentes en una variedad de plataformas en línea que permiten a la gente compartir información con otros en cualquier lugar— constituyen un nuevo mundo acoplado al mundo de toda la vida. Sería tentador llamar *real* a este mundo de siempre si no fuera porque el mundo en línea es también real, por más que no disponga de un lugar físico. Un mundo *virtual*, en red, conectado a los usuarios a través de teclados y pantallas. Se tiene así el acoplamiento *hombre-teclado-pantalla*. Se trata de una forma de estar ya bien asentada, pero que seguramente llamaría la atención de un antropólogo de Marte que ya estuviera aquí en la Tierra hace unos veinticinco años, ver ahora a todos tecleando y mirando pantallas. Alessandro Baricco llama *ultramundo* a este mundo virtual y ve en el acople *hombre-teclado-pantalla* «el logotipo de nuestra civilización». Lo hace en su cartografía de este nuevo mundo titulada *The Game* [el juego]. Porque, como muestra Baricco, este nuevo mundo fue desarrollado a partir de videojuegos.[1]

De usuario de herramientas a trasformado por ellas

Este formato del mundo surge del ingenio de una nueva generación de ingenieros por lo común afincados en la Costa Oeste de Estados Unidos, ellos mismos aficionados a los videojuegos (ya no al futbolín), insurrectos respecto de las élites tradicionales y del mundo acomodado que heredan. Esta nueva generación representa

una versión ingenieril del *hippy* de antaño, que, tanto para su propio recreo como para subvertir el viejo mundo del siglo XX, crean un ultramundo, y de paso se hacen millonarios. «Ése sí que es el hábitat que se ha construido a medida, la civilización que ha cristalizado a su alrededor: es un sistema en el que el mundo y el ultramundo giran uno dentro del otro, produciendo experiencia, en una especie de creación infinita y permanente»,[2] dice Baricco.

Aunque todo viene de antes y nada es por casualidad, las redes sociales suponen una gran transformación en la vida y psicología de la gente, resultante de tecnologías que nadie necesitaba. Sin embargo, al hilo de su desarrollo, y en poco tiempo, se han vuelto necesarias. Empezando por el teléfono móvil, que no se desarrolló como respuesta a una necesidad, como una vacuna ante una pandemia. Ni siquiera en sus comienzos parecía tener mucho futuro. Pero ahí está ahora, imprescindible, ya más que un teléfono, todo un compendio de las tecnologías que están en la base de las redes sociales, amén de otras muchas prestaciones. Desde el teléfono móvil, uno entra en contacto con numerosas comunidades, como se llaman los grupos en línea, y miles de personas, aparte de hacer cantidad de tareas, la que menos hablar por teléfono. Todo esto desde hace poco, aunque parece ya de siempre y para muchos ciertamente de toda la vida. La Tabla 1 muestra cómo las principales plataformas y dispositivos de las redes sociales surgen a partir del año 2000. Más de la mitad del mundo (58,4 por ciento), del orden de 4.600 millones de personas, usan las redes sociales con una media de dos horas y media diarias.[3]

Tabla 1. Principales plataformas y dispositivos de las redes sociales

Plataformas y dispositivos	Usos
LinkedIn 2002	Red social de los profesionales. Orientada al uso empresarial, negocios y empleo. Usada por empresas y particulares, demandantes y oferentes de empleo.
Second Life 2003	Usuarios pueden interactuar entre ellos mediante un avatar. Después de quedar atrás, esta plataforma cobra nueva vida con el

	Metaverso.
BlackBerry 2003	Puede considerarse, por su popularidad, el primer teléfono móvil inteligente, ya una reliquia tecnológica desde su cese en 2022.
Facebook 2004	Ofrece una variedad de servicios: lista de amigos, chat, grupos y páginas con intereses comunes, pero ante todo es un escaparate para compartir tu vida personal típicamente en fotos. Cuenta con unos 3.000 millones de usuarios, 22 millones en España.
Flickr 2004	Permite almacenar, ordenar, buscar, vender y compartir fotografías y vídeos creados por uno mismo. Esta plataforma hizo popular el fenómeno del selfi.
YouTube 2005	Sitio dedicado a compartir vídeos. YouTube = *Tú tubo* viene a ser *TV* (de cuando la TV era un tubo). Las personas que crean contenidos para YouTube se denominan *youtubers*, ya un modelo de identificación para los niños, junto con ser *influencer*.
Twitter 2006	Sirve para enviar mensajes de texto breves (280 caracteres). Los mensajes se pueden agrupar en hilos. Se usa también como medio de comunicación. Cuenta con unos 350 millones de usuarios mensuales.
iPhone 2007	El 9 de enero de 2007, Steve Jobs sube al escenario del Moscone Center, en San Francisco, y comunica al mundo que ha reinventado el teléfono. Luego muestra un objeto pequeño, delgado, elegante, sencillo»: el iPhone.[4] «El smartphone se revela como un campo de trabajo móvil en el que nos encerramos voluntariamente. Es también un *pornófono*. Nos desnudamos voluntariamente. Funciona como un confesionario portátil.»[5]
Tumblr 2007	Permite a los usuarios publicar contenido multimedia y de otro tipo en blogs de formato breve, y seguir los blogs de otros usuarios. Se usa a menudo para la formación de comunidades transgénero, que ahora están migrando a TikTok.[6]
WhatsApp 2009	Aplicación de mensajería instantánea, usada por más de 2.000 millones de usuarios, 35 millones en España.
Instagram 2010	Plataforma diseñada para compartir fotos y vídeos que pueden ser editados usando filtros y retoques. Facilita las autopresentaciones mejoradas. Permite también la publicación de contenidos que desaparecen al día siguiente, lo que lleva a conexiones frecuentes. Da la impresión de espontaneidad y libertad de expresión. Facilita la admiración de los demás. Crea comunidades de intereses comunes. Cuenta con más de 1.000 millones de usuarios, 24 millones en España.
Google Drive 2011	Sistema de almacenamiento en la nube diseñado para archivos en línea, usado por unos 1.000 millones de usuarios.
Tinder 2012	Es una aplicación para citas. Dispone de un botón de pánico y tecnología *anticatfishing* para prevenirse de impostores.

Snapchat	2012	Mensajería efímera, donde las imágenes y mensajes sólo están accesibles por un tiempo determinado. Tiene un uso particular y comercial, al servicio de la autopromoción en ambos casos. Cuenta con unos 500 millones de usuarios, la mayoría adolescentes.
TikTok	2018	La red más popular entre los adolescentes, diseñada para compartir vídeos cortos de un segundo a diez minutos a los que también se les pueden aplicar filtros. Predominan las autopresentaciones bailando o contando algo de uno, pero también incluye memes, canciones sincronizadas con labios y vídeos cómicos. La identidad presentada y el sentido de pertenencia resultan fortalecidos, promoviendo un «yo algoritmizado» realimentado con sus propios gustos.[7] Cuenta con más de 1.000 millones de usuarios, 16 millones en España.
Metaverso	2021	Una red interconectada de entornos inmersivos donde se llevan a cabo interacciones e intercambios de experiencias virtuales mediante el uso de avatares.

Fuente: Elaboración propia a partir de referencias de Wikipedia y Global Social Media Statistics (2022).

La cuestión es que no somos meramente usuarios de estas herramientas, sino que somos transformados por ellas. De acuerdo con los psicólogos Daria Kuss y Mark Griffiths, las redes sociales suponen un modo de ser y de relación con el mundo, un estilo de vida. En particular, la nueva generación de escolares ha nacido en un mundo dependiente de la tecnología, inimaginable sin estar conectado. Ellos crean espacios virtuales que sirven a su necesidad de pertenencia, a la par de la creciente disminución de opciones de espacios físicos debida a la preocupación de los padres por la seguridad, dado que estar en línea se supone más seguro. Además de la pertenencia, las redes sociales facilitan la exploración de la propia identidad (por ejemplo, mediante una presentación más favorable de uno mismo que en las relaciones presenciales), la búsqueda de información y el entretenimiento, entre otras motivaciones.[8]

La transformación por la tecnología ocurre independientemente de que creamos que las herramientas sólo facilitan la expresión de nuestra naturaleza prístina. Aun cuando

las herramientas no crean de la nada nuestras experiencias, las recrean de alguna manera significativa. Asimismo, solucionan problemas que tenemos, pero acaso estos mismos problemas son debidos a las soluciones que las propias herramientas proporcionan. Antes del móvil, la gente no tenía el problema de saber al instante dónde estaba alguien o qué estaría pasando allí. Nadie tenía miedo de lo que se estaba perdiendo por no saber lo que estaba pasando en otro lugar. Ahora es una «enfermedad» conocida por sus siglas en inglés: FoMO de *Fear of Missing Out* (miedo de estar perdiéndose algo). Si marchaban a otra ciudad o país, las personas quedaban a expensas de las cartas, cuando llegaran. Si tenían una cita concertada, la gente mantenía el compromiso, y allí estaba. El móvil soluciona estos problemas que no existirían si no fuera por el móvil.

Para nada se trata aquí de demonizar las redes sociales, ni de dejar de reconocer sus prestaciones. No se supone una esencia humana que las tecnologías estarían pervirtiendo. Antes bien, se supone que el ser humano, como ser abierto, es el que es al hilo de las técnicas y las transformaciones del mundo, lo que no impide su valoración en vista de las consecuencias y en comparación con otras técnicas y modos de vida. Así, en relación con la sociedad precedente descrita por Riesman y colaboradores en términos de la muchedumbre solitaria, las redes sociales parecen estar contribuyendo más a la soledad («solos juntos») que al establecimiento de relaciones sociales saludables. Más en particular, las redes sociales exacerban el individualismo, en vez de, por ejemplo, atemperarlo, como quizá sería de esperar de las relaciones que permiten. De hecho, las redes sociales extienden e intensifican las dos vertientes del individualismo: expresivo y utilitarista, que se ha venido siguiendo desde el siglo XVI en la primera parte de este libro.

Individualismo utilitarista y expresivo

Como se recordará, el individualismo utilitarista considera la vida

humana como un esfuerzo de los individuos para potenciar sus intereses y ve la sociedad como algo que surge de un contrato en orden a facilitar los propios intereses. El individualismo utilitarista, con su interpretación racional-económica de la existencia humana, llegó a ser la quintaesencia del americano, representada por la biografía de Benjamin Franklin (1706-1790). Predominó de tal manera en los Estados Unidos de mediados del siglo XIX que provocó reacciones que dieron lugar al «individualismo expresivo», con Walt Whitman (1819-1892) como referente.[9] El individualismo expresivo sostiene que cada persona posee un núcleo único de sentimiento e intuición que debe ser desarrollado o expresado para que la individualidad sea alcanzada. Mientras que el individualismo utilitarista continúa la línea del racionalismo, «el individualismo expresivo está relacionado con el fenómeno del romanticismo de la cultura norteamericana y europea de los siglos XVIII y XIX».[10]

Tanto el individualismo utilitarista como el expresivo cobran nueva vida dentro del neoliberalismo de finales del siglo XX y lo que va del XXI, con su énfasis en el rendimiento y las competencias (utilitarismo), por un lado, y la subjetividad y el sentimentalismo (expresividad), por otro. Este individualismo de doble vertiente tiene el beneplácito y el beneficio de la política tanto de la izquierda como de la derecha conforme a una extraña convergencia. Se da la paradoja de que la izquierda identitaria que sostiene, por ejemplo, la identidad de género con base en el sentimiento (uno es del género que siente en cada momento) viene a aliarse con el neoliberalismo, el mismo que comercia con los sentimientos (consumismo romántico, expresivo, emocional).[11]

Ambos aspectos, utilitarista y expresivo, pueden darse en el mismo individuo, empezando por los niños, que deben aprender competencias y expresividad emocional. Criados como hiperniños, para ser competentes, cuando no superdotados, y, a la vez, malcriados, mimados, vulnerables, llenos de problemas psicológicos.[12] En 2018, Jonathan Haidt y Greg Lukianoff describieron las consecuencias de esta crianza mimada de la generación Z en su libro titulado *The Coddling of American Mind* [El

mimo de la mente estadounidense], traducido como *La trasformación de la mente moderna*.[13] Tres años después, a la hora de escribir un epílogo para la tercera edición de 2022, sus autores reconocen que la salud mental continúa deteriorándose, y tanto más para las chicas.[14]

Las tecnologías de las redes sociales encarnan ambos aspectos del individualismo utilitarista y expresivo: la racionalidad científico-técnica y la subjetividad expresiva. De esta manera, las tecnologías de las redes permiten una expresividad calculada (seleccionando y retocando lo que se expresa) y calculable por el número de seguidores, visitas y «me gusta». La tecnología al servicio de la expresividad. El mismo racionalismo científico-técnico (utilitarista) que habría desencantado el mundo de toda expresividad de fuerzas ocultas y sentimentalismo parece estar ahora al servicio del romanticismo que exalta la expresividad de un mundo interior y encanta a los usuarios de las redes. Así pues, los usuarios de las redes sociales juegan dos papeles: como audiencia, seguidores y proveedores de «me gusta», y a la vez como exhibidores de sí mismos, típicamente en fotos, experiencias y gustos, en busca también de seguidores y «me gusta».

9

Solos juntos en las redes sociales: la muchedumbre en línea

La investigación de Turkle en el libro citado y con ese título emblemático de *Solos juntos* viene a confirmar y extender la idea de muchedumbre solitaria, en nuestro caso muchedumbre en línea.[1] La propia Turkle cita a Riesman para señalar que su investigación, basada en cientos de entrevistas a niños y adultos, confirma el sentido del yo dirigido por los otros. Como dice, hoy, con el teléfono móvil en la mano, la directividad de los otros ha alcanzado un mayor poder. Aduce a este respecto respuestas de entrevistas que muestran esta dependencia ahora facilitada por el móvil, cómo éste fomenta una sensibilidad en la que la validación por otros de los sentimientos de uno termina por establecerlos.[2] Su investigación muestra asimismo que la gente que pasa mucho tiempo conectada en línea está aislada más que nunca en su vida no virtual, lo que lleva a fatiga mental y ansiedad. Numerosos estudios vienen confirmando la relación entre un mayor uso de las redes sociales y una variedad de malestares, como ansiedad, depresión y soledad.

La asociación del uso de las redes sociales y los malestares psicológicos

La asociación que se viene observando entre el uso (abusivo) de las redes sociales y los malestares psicológicos (ansiedad, depresión,

disforia de género, conductas autolesivas, ideas suicidas, trastornos de la alimentación, soledad, entre otros) no quiere decir que las redes sean su causa. Para empezar, los malestares ya existían de forma creciente desde antes de las redes sociales, a partir de la década de 1980, cuando, por ejemplo, empieza la «epidemia de depresión» seguida de la manía diagnóstica del trastorno bipolar, sin olvidar la personalidad neurótica descrita en la primera mitad del siglo xx. Por otra parte, las personas aquejadas de malestares psicológicos puede que acudan a las redes sociales en busca de información y ayuda, de modo que la asociación entre su uso y los malestares podría deberse a que aquéllas atraen a las personas con problemas, en vez de causarlos. Incluso siendo ciertas estas posibilidades, lo cierto es también que los estudios muestran, por lo general, una relación que va del uso de las redes a los malestares.

Aun cuando puede que personas con malestares psicológicos se impliquen más en las redes, en general, parece que las redes no les solucionan los malestares a todas ellas, sino que para muchas incluso los intensifican.[3] Se puede entender que para muchas personas con problemas psicológicos el tiempo invertido en las redes sociales deje todavía más al descubierto sus problemas cuando éstos implican soledad, desconexión y falta de sentido. La lógica de las redes sociales, con su exhibición de bienestar, superficialidad y, al final, tú a solas acoplado al teclado y la pantalla, deja a uno más solo de lo que estaba. Sin por ello quedar vacunado, sino acaso abocado a nuevas incursiones en las redes, en un triunfo, una vez más, de la esperanza sobre la experiencia. Aunque no todos los estudios muestran una asociación entre el uso de las redes sociales y los malestares psicológicos,[4] en conjunto, una tal asociación es el hallazgo más común encontrado en distintas poblaciones, edades y plataformas.[5] Una asociación que, de acuerdo con lo apuntado, puede ir más en la dirección del uso de las redes sociales a los malestares que al revés. En fin, los resultados indican que, si bien las redes sociales pueden crear un sentido de comunidad para el usuario, el uso excesivo de las redes sociales se correlaciona con depresión, ansiedad, soledad,

autolesiones, ideas suicidas y suicidios.[6]

Con todo, si bien los estudios estadísticos correlacionales reflejan y describen una realidad general a nivel poblacional, no dicen nada de un caso particular. A pesar de que más tiempo en las redes sociales a lo largo de los años está correlacionado con peor salud mental, como muestra un estudio de seguimiento de ocho años, desde los trece a los veinte años, esto no dice nada de un individuo concreto debido a que el contexto y el contenido del uso de las redes sociales importa más que el tiempo por sí mismo pasado en ellas.[7] Por no hablar de las circunstancias personales. Dadas las circunstancias personales y el uso frecuente de sitios apologéticos de ciertos malestares, como aquellos que promueven la anorexia nerviosa (Pro-Ana) o la bulimia (Pro-Mia) como un estilo de vida,[8] las redes sociales contribuyen al mantenimiento y la propagación de malestares que de otra manera no tendrían la presencia y prestancia que tienen. Algo así ocurre también con la disforia de género en la infancia y la adolescencia, que se ofrece como la explicación y opción más aceptable a una variedad de malestares sin analizar, y que, no por casualidad, viene precedida de una intensa frecuentación de las redes sociales, en particular, «tecnologías trans» como Tumblr y TikTok.[9] En definitiva, las circunstancias personales y el contenido de las redes, así como su uso (pasivo-activo), son más importantes que el tiempo *per se* invertido en ellas. Con todo, la soledad es la atmósfera de las redes sociales.

Más que nada, soledad

Sería de destacar la soledad. No es el único malestar asociado a las redes sociales, pero es probablemente el más destacable, por dos razones. Una es la paradoja de cómo una red social donde se supone que uno está conectado con otros y a menudo con muchos, puede sin embargo suponer soledad, no ya estar a solas —uno acoplado a una pantalla (al lado de otros que también lo están)—, sino sentirse realmente solo, con el sentimiento de no estar en

conexión con los demás. La otra razón es que la soledad quizá sea ubicua entre los malestares asociados a las redes, a pesar de que otros malestares parezcan más conspicuos, como la depresión o la ansiedad debido a su mayor presencia, tanto en el argot clínico como en el coloquial. Lo cierto es que la soledad supone una condición duradera de malestar emocional en la que uno se siente alejado, incomprendido o rechazado por los demás, sin tener alguien con quien intimar, lo que supone un cúmulo de emociones que pueden ir desde la ira, el resentimiento y la tristeza, a los celos, la vergüenza y la autocompasión.[10]

La depresión, que siempre parece estar presente en los estudios sobre el impacto psicológico de las redes sociales, puede que sea más que nada soledad: desconexiones de las otras personas, de una vida con sentido, y del estatus y el respeto social, como muestra el expaciente y escritor Johann Hari a resultas de su propia experiencia e investigación de las causas y soluciones de la depresión en su libro *Conexiones perdidas*.[11] No deja de ser irónico que la conexión a las redes sociales pudiera ser en realidad una desconexión.

Por otra parte, el abordaje específico de la soledad mediante estrategias diseñadas con los propios jóvenes y personalizadas conforme a sus necesidades puede prevenir y aliviar la depresión y la ansiedad.[12] Este estudio sugiere que en la soledad podría estar tanto la causa como el remedio de la ansiedad y la depresión. El actual auge de la psicoterapia tiene que ver con las ayudas que ofrece centradas en la persona y sus circunstancias. Los trastornos psicológicos/psiquiátricos no se deben a problemas en las conexiones neuronales (desequilibrios neuroquímicos y equivalentes), sino a desconexiones con los demás, la vida y el mundo. Como se verá en la tercera parte de este libro, en buena medida la eficacia de la psicoterapia está en la relación que se establece entre el clínico y el consultante, y el sentido de comunidad que implica, una relación como ninguna otra en la vida de las personas.

La soledad puede que lleve a una mayor involucración en las redes, lo que a su vez implica depresión y ansiedad, que realimenta

la soledad inicial, y, así, la sucesiva involucración en las redes. Según esto, la soledad estaría al principio, en el centro y al final del uso (problemático) de las redes. En todo caso, la soledad forma parte inextricable de los malestares asociados al uso abusivo de las redes, aun cuando otros malestares sean más reconocibles.[13]

Ahora bien, no se habría de pensar que este circuito consiste en una sucesión discreta de episodios, ni que la soledad se esté agrandando de forma acumulativa hasta explotar algún día. Más bien lo que ocurre es un mantenimiento y perduración de esta pauta, en tanto estar conectado a las redes puede estar cumpliendo una función de *evitación* de la experiencia de soledad, del miedo a estar perdiéndote algo (el citado FoMO), así como de otros malestares. La evitación viene a ser una evasión —distracción, o mecanismo de defensa— que supone una satisfacción, goce o gratificación inmediata (como es estar conectado) sin experimentar soledad. Mientras uno esté conectado, está centrifugado de sí mismo, y así la soledad y demás malestares permanecen más latentes que manifiestos. Sería cuando uno queda a solas consigo mismo cuando la soledad queda al descubierto, como muestra un experimento.

El experimento publicado en la revista *Science* consistió en pedir a los participantes (estudiantes universitarios) que permanecieran quince minutos a solas sin hacer nada más que pensar (*just think*), sentados a una mesa en la que no había otra cosa más que un dispositivo con un botón que si lo presionaban recibirían una descarga eléctrica. Ellos ya conocían, de fases anteriores del experimento, que la descarga eléctrica era suficientemente aversiva como para no probarla ni querer recibirla de nuevo. Estaba claro que la tarea del experimento era «entretenerse con sus propios pensamientos y que la decisión del *shock* era enteramente suya». El 67 por ciento de los hombres y el 25 por ciento de las mujeres eligieron aplicarse la estimulación aversiva. Como dicen los autores, «lo llamativo es que simplemente estar con sus pensamientos durante quince minutos fue al parecer tan aversivo que llevó a muchos a autoadministrarse un *shock* que previamente habían dicho que pagarían por evitar».[14]

Este experimento sugiere dos cosas en relación con las redes sociales. Una es que la continua conexión probablemente está impidiendo la experiencia y el aprendizaje de estar a solas, incluido aburrirse, por lo que quedar a solas ha llegado a ser insoportable. Se entiende que experimentar la soledad y el aburrimiento es importante para el *temple* de la vida. La otra es que estar involucrado («enganchado», interesado) en algo más allá de uno mismo (como a menudo ocurre en las egocéntricas redes sociales) es fundamental. El ultramundo de las redes sociales no agota el mundo de la vida humana.

La soledad no habita únicamente en las redes sociales, sino que afecta también a las personas mayores, que no son precisamente grandes usuarias de las redes. Asimismo, la soledad viene de antes de que las redes conformaran el ultramundo que son ahora. Lo que ocurre es que las redes, lejos de conectar vitalmente hablando, desconectan, dejando a uno a la intemperie, a solas, en ese solitario camino del paraíso perdido que ahora parece que es el mundo de las relaciones sociales en la vida real. Bien entendido que no hay paraíso sin serpientes. La personalidad neurótica de nuestro tiempo, como se recordará, se refería a la primera mitad del siglo XX, más de medio siglo antes de las redes sociales.

La soledad no es una condición humana universal e intemporal según se suele decir, sino que tiene su historia, como muestra la citada Fay Bound Alberti en *Una biografía de la soledad*. De acuerdo con esta autora, como ya se ha señalado en la primera parte, la soledad tiene un origen moderno a partir de finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX en el contexto de la individualización, la urbanización, el declive de la religión y la secularización, con un particular auge a partir de finales del siglo XX al hilo del neoliberalismo —individualismo, consumismo, búsqueda de la felicidad— y de las redes sociales, de donde viene la epidemia de soledad de nuestros días, según Becker y colaboradoras.[15] Estas autoras coinciden en señalar que la competición y el sentido disminuido de la conexión con los demás *es* cómo el neoliberalismo incrementa la soledad y compromete nuestro bienestar.

Se entiende la ubicuidad de la soledad en el uso de las redes sociales debida a la propia naturaleza de éstas, consistente en interacciones en solitario (hombre-teclado-pantalla), a menudo prefabricadas, virtuales, sin la presencia real, corporal, cara a cara, de las relaciones presenciales en vivo y en directo dadas en un contexto cotidiano. La autora de *Solos juntos* establece, en un libro posterior titulado *En defensa de la conversación*, la distinción entre conexión y conversación.[16] Por lo pronto, la conexión como principal forma de relación social en niños y adolescentes va en detrimento de la conversación, y así surgen problemas en ambos lados. Mientras que la conexión lleva fácilmente al uso instrumental de los otros convertidos en seguidores y proveedores de «me gusta», la decadencia de la conversación parece estar disminuyendo la empatía y haciendo más difíciles las relaciones presenciales. Aunque no faltan estudios que muestran una asociación entre el uso de las redes y la empatía, puede que la empatía que se usa en las redes sociales no se corresponda con la que se pone en juego en las relaciones cara a cara, en tiempo real, sin las mediaciones de emoticonos y expresiones prefabricadas. El creciente narcisismo que se cultiva en las redes va a la par del declive de la empatía que también muestran los estudios.[17]

Se termina por no hablar —solamente mensajes—, y cuando se está con otros, la relación presencial no deja de estar interferida por el móvil, siempre a la vista y a mano. Este fenómeno, ya conocido como *phubbing* (de *phone* [‘teléfono’] y *snubbing* [‘desaire’]), consiste en ignorar a la persona con la que se está debido a estar pendiente del móvil. Y acaso todos estén pendientes del móvil, como ya es el panorama más común, y no sólo entre adolescentes, una imagen típica de solos juntos en línea, parejas, grupos y muchedumbres en línea. Se juntan el hambre con las ganas de comer: FoMO y *phubbing*.[18]

La asociación de malestares psicológicos con el uso de las redes sociales no implica necesariamente que éstas sean su causa. Se necesitan estudios que muestren fehacientemente la relación causal más allá de la asociación. Y, efectivamente, existen pruebas de diverso tipo que convergen en mostrar que el uso de las redes

sociales está en el origen de los malestares. Y hay buenas razones para entender que sea así.

10

Pruebas de que las redes sociales acarrean malestares

Una variedad de pruebas consistentes en estudios longitudinales y experimentales muestran la relación que va del uso abusivo de las redes sociales a los malestares, una relación causal más que una mera correlación o asociación. Por otra parte, hay razones psicológicas por las que se entiende esta relación, por así decir, «mecanismos» por los que el uso de las redes sociales acarrea los malestares.

Estudios longitudinales

Los estudios longitudinales muestran que el uso continuado de las redes sociales acarrea malestares para algunos usuarios. Así, el citado estudio de Perlis y colaboradores muestra cómo participantes que inicialmente no habían referido síntomas depresivos terminaron por referirlos al hilo del uso de las redes, en particular, Snapchat, Facebook y YouTube.[1] Un estudio referido a Facebook encuentra que cuanto más se usa (por ejemplo, en un período de dos semanas), tanto peor se siente uno en bienestar subjetivo y más insatisfecho está con su vida.[2] Un estudio longitudinal de tres fases, consistente en el análisis de correlaciones cruzadas entre el uso de Facebook, depresión y envidia en tres momentos diferentes, muestra que su uso en un tiempo 1 (T1) conlleva un aumento de síntomas depresivos (T2),

que a su vez incrementa el uso de Facebook (T3), en cuya mediación, como se dirá después, la envidia parece tener un importante papel.[3] Otro estudio longitudinal muestra también cómo el uso frecuente de las redes sociales está asociado con una subsecuente peor salud mental de los adolescentes.[4] Más en particular, un estudio muestra cómo la soledad media a lo largo del tiempo entre el uso problemático de las redes y el malestar subjetivo.[5]

Un estudio longitudinal con 12.866 jóvenes de trece y catorce años llevado a cabo en Inglaterra encontró que el uso frecuente (numerosas veces al día) de las redes sociales predecía una peor salud mental dos años después, particularmente en chicas.[6] El estudio relaciona ese efecto en el tiempo con ciberacoso, horas de sueño perdidas y menos actividad física. Sin menoscabo de la importancia de estos factores, lo cierto es también que los propios autores echan de menos otros posibles procesos implicados que el citado estudio no considera. Así, un estudio transversal (no longitudinal) llevado a cabo en China sobre un total de 21.000 estudiantes encuentra que un menor apoyo social percibido y una mayor soledad están mediando entre el uso problemático de las redes sociales y los síntomas depresivos observados.[7] A la vista de este estudio y de los antes citados, se sugiere que la soledad y la envidia pueden estar entre los procesos que median en el uso problemático de las redes y los malestares subsiguientes, más que únicamente acoso, sueño escaso y poca actividad física que, cómo no, también pueden estar implicados.

Aun cuando no todos los estudios del uso «excesivo» de las redes sociales (de varias horas al día) muestran efectos de malestar y, de hecho, nada quita que incluso pueda ser beneficioso para algunos en algunas circunstancias, en general, los estudios longitudinales muestran un declive en el bienestar subjetivo y en la satisfacción con la vida, así como malestares psicológicos de tipo ansiedad y depresión, amén de soledad. En este contexto, llama la atención el estudio de seguimiento de nueve años llevado a cabo en Alemania con más de 4.000 adolescentes en el que no se muestra ningún malestar, ni tampoco bienestar, asociado al uso

continuado de las redes sociales.[8] Sin dejar de ser interesante este resultado, un macroestudio de este tipo no tiene las especificaciones de otros estudios como los citados, relativas, por ejemplo, a la medición del bienestar, despachada en este caso con un ítem global («En general, ¿cuál es su grado de satisfacción con su vida en este momento?»). Puede ocurrir algo similar con los estudios sobre felicidad. Cuando se pregunta globalmente, la gente refiere que es muy feliz, lo que luego no se corresponde cuando se pregunta más despacio.[9] En todo caso, se requieren más estudios longitudinales, así como estudios experimentales, que permitan establecer relaciones más precisas entre el uso de las redes y sus posibles efectos, incluyendo la especificación de tipos de usos y usuarios.

Estudios experimentales

Los estudios experimentales consisten básicamente en la limitación voluntaria del tiempo en las redes sociales y ver sus efectos, lo que ya constituye una floreciente línea de investigación. La autolimitación del tiempo en las redes es también una experiencia personal que cada vez más gente emprende, así como también hay cada vez más campamentos escolares libres de móviles. Es significativo que tanto los experimentos formales como las experiencias particulares y los campamentos sin móviles se denominen a menudo «desintoxicación digital» (*digital detox*). El auge de las redes sociales ha provocado tanto optimismo sobre sus beneficios como preocupación ahora por posibles daños, como la adicción y los malestares psicológicos, sin olvidar la polarización política, entre otros. A diferencia de la abstinencia que se propone y conviene en algunas adicciones, el objetivo de la limitación del uso de las redes sociales no sería tanto la abstinencia, sin descartarla, como un uso más juicioso y controlado. Los estudios experimentales muestran en general sus beneficios.

Un estudio de 2016 proporciona evidencia causal de que quitarse de Facebook durante una semana conlleva una mejora en

el bienestar afectivo. El estudio muestra también que la ganancia era mayor para unos usuarios que para otros, en concreto, para aquellos que hacían un uso más pasivo (curiosear) y tendían a envidiar a otros en Facebook.[10] Otro estudio experimental formó dos grupos de estudiantes universitarios, de manera que a uno de los grupos (llamado experimental) se le pidió que limitara a diez minutos diarios durante tres semanas el uso de cada una de las plataformas, Facebook, Instagram y Snapchat, mientras que al otro grupo (llamado de control) se le pidió que siguiera con el uso habitual. El resultado fue que tanto la soledad como los síntomas depresivos disminuyeron en el grupo experimental (limitación del uso), permaneciendo igual en el grupo de control, en relación con la línea base de partida. Como dijo un sujeto del grupo experimental: «No comparar mi vida con la de los demás tuvo un impacto mucho más fuerte de lo que esperaba y me sentí mucho más positivo conmigo mismo durante esas semanas».[11] En la misma línea, otro estudio experimental muestra una mejora significativa en bienestar para aquellos que se tomaron una semana de descanso del uso de las redes sociales.[12]

Otro estudio midió el bienestar y el estilo de vida saludable en cinco momentos a lo largo de un experimento de dos semanas en el que se pidió a los participantes del grupo experimental la reducción de unos veinte minutos de uso de Facebook (un tercio aproximadamente del uso total). Las mediciones se realizaron el día anterior al inicio del experimento (línea base; T1), una semana después del inicio (T2), al final del experimento (T3), un mes después (T4) y tres meses después (seguimiento; T5). Como concluyen los autores: la reducción del tiempo diario dedicado a Facebook en veinte minutos durante el período de dos semanas no sólo influye significativamente en los hábitos de uso de Facebook, sino que también tiene un efecto positivo sustancial en el bienestar subjetivo y el estilo de vida. En comparación con el grupo de control (que mantuvo su rutina), los efectos dentro del grupo experimental muestran un patrón similar para todas las variables investigadas (bienestar subjetivo, síntomas depresivos, estilo de vida saludable) que permanece estable en el seguimiento de tres

meses.[13]

Un estudio más demostró experimentalmente que el uso pasivo de Facebook (no tanto el activo) está específicamente vinculado con el malestar a través de la envidia. El experimento consistió en comparar dos grupos a los que se les dieron instrucciones para un uso pasivo o activo. Al grupo pasivo se le pidió: «Durante los próximos diez minutos, le pedimos que intente usar Facebook sólo para navegar: por ejemplo, desplazarse por sus noticias, mirar las páginas, fotos y actualizaciones del estado de sus amigos. Además, le pedimos que sólo use Facebook para navegar y se abstenga de otras actividades, como publicar estados, compartir enlaces, reaccionar y comentar en los foros de amigos o enviar mensajes». Por su lado, al grupo activo se le pidió: «Durante los próximos diez minutos, le pedimos que intente usar Facebook sólo para la comunicación directa: por ejemplo, publicar actualizaciones de estado, compartir enlaces, reaccionar y comentar en los foros de amigos o enviar mensajes. Además, le pedimos que sólo use Facebook para la comunicación directa y se abstenga de otras actividades, como navegar, desplazarse por sus noticias, mirar las páginas, fotos y actualizaciones de estado de sus amigos». Como ya se anticipó, el uso pasivo sería el que subvierte el bienestar a través de la envidia, que se ha monitorizado momento a momento mediante mensajes diarios durante seis días.[14]

Por clarificador que parezca este estudio, no se ha de pensar que el malestar está únicamente asociado a un uso pasivo. Así, un estudio mostró que unas «vacaciones» de las redes sociales resultó en un bajo efecto positivo para los usuarios más activos, sin efectos significativos para los usuarios pasivos.[15] El propio uso pasivo puede realizarse sin particular implicación comparativa y, por su parte, un uso activo puede implicar comparaciones que dejan a uno malparado. La comparación, más que el uso pasivo/activo, puede ser el aspecto más decisivo.

Es interesante el experimento llevado a cabo sobre 2.743 usuarios de Facebook que aceptaron desactivar esta plataforma durante las cuatro semanas anteriores a las elecciones de mitad de

mandato de Estados Unidos de 2018.[16] Los resultados fueron: (1) una reducción de la actividad en línea, a la vez que un incremento de actividades fuera de línea, como ver más televisión y socializar con familiares y amigos; (2) una reducción tanto del conocimiento de noticias fácticas como de la polarización política; (3) un aumento del bienestar subjetivo; y (4) una gran reducción en el uso de Facebook posterior al experimento. De todos modos, la «desintoxicación» de cuatro semanas no supuso, ni pretendía, el abandono de Facebook, que seguía siendo para ellos una importante fuente de noticias e información. De acuerdo con los autores del estudio, cualquier discusión sobre las desventajas de las redes sociales no debe ocultar el hecho básico de que satisfacen importantes necesidades de los usuarios. No obstante, como también añaden, los resultados dejan claro que las desventajas son reales. Cuatro semanas sin Facebook mejora el bienestar subjetivo y reduce la polarización política en la medida en que ésta está alimentada por las propias redes sociales.

El apagón global de las principales plataformas de redes sociales, entre ellas Facebook, Instagram y WhatsApp, el 4 de octubre de 2021 durante unas seis horas ofrece una oportunidad sin precedentes para observar las reacciones de las personas ante una de las interrupciones forzadas más prolongadas del acceso a estos sitios. No sorprendentemente, para las personas inmersas en estrés tecnológico supuso un alivio, mientras que para aquéllas con más altos niveles de «miedo a perderse algo» (FoMO) supuso una perturbación.[17] Varias consecuencias deberían sacarse, empezando por la fragilidad de las redes de las que depende nuestra vida como para que no dependiéramos tanto de ellas laboral y vitalmente, y continuando por el tiempo y el esfuerzo que requieren en detrimento de otras dedicaciones y el impacto en nuestro bienestar.

Aparte de apagones accidentales, está el uso intencional de las redes para influir en determinada dirección, como fue el caso del «experimento de Facebook» que tuvo lugar entre el 11 y el 17 de enero de 2012, cuando miles de usuarios fueron aleatoriamente asignados a una condición u otra de tono emocional positivo o negativo con miras a estudiar el contagio emocional. Los resultados

mostraron que las emociones expresadas por otros en Facebook influyen en nuestras propias emociones, lo que constituye una evidencia experimental del contagio a gran escala a través de las redes sociales, sin que la interacción en persona sea estrictamente necesaria para la influencia.[18]

Cabría incluir aquí el experimento natural que supuso en su momento la introducción de la tecnología digital y el uso masivo de las redes sociales. El uso generalizado de estas redes no deja de ser un experimento social que permite ver su impacto a partir de un momento dado, aun cuando no sea un experimento diseñado formalmente. Concretamente, ese momento se sitúa en torno a 2012, cuando empieza a hacerse notoria una «epidemia» de malestares en la adolescencia, incluyendo ansiedad, depresión, conductas autolesivas, soledad y suicidios. Los estudios muestran de forma gráfica (sin necesidad de análisis estadísticos) cómo a partir de 2012 crecen los citados malestares correlativamente al uso del teléfono móvil.[19] La escalada de malestares que se observan a partir de 2012 no se podría achacar a la crisis económica de 2008, de la que ya se estaba saliendo (en Estados Unidos, de donde vienen estos datos), ni obviamente a la pandemia de la COVID-19 de 2020, que no haría sino «destapar» la nueva epidemia de malestares psicológicos o crisis de salud mental en la que estamos.

Los malestares de la actual crisis de salud mental no derivan sin más del uso de las redes sociales. Ni el uso de las redes sociales deja de ser saludable, pues sin duda ha servido a muchos para sobrellevar el confinamiento durante la pandemia. Tampoco se habría de pensar que la desintoxicación digital es la panacea. Aparte de que no todos los estudios de *digital detox* muestran que sea una solución efectiva,[20] las cosas son más complejas que una relación lineal que fuera del uso de las redes sociales a los malestares de los usuarios, o, en su caso, la retirada o desintoxicarse de ellas y ya está.

Por lo pronto, habría que distinguir diferentes usos de las redes sociales. El problema no estaría en las redes sociales como herramientas y dispositivos, sino en su uso. Ya se ha distinguido antes entre un uso activo de las redes y un uso pasivo, sin que

tampoco aquí las relaciones sean lineales en el sentido de que el uso activo siempre fuera saludable y el pasivo acarreador de malestares, como también se ha señalado. El uso pasivo podría ser sin mayor implicación personal y el activo comprometer de forma comparativa y competitiva. Asimismo, no es igual un uso esporádico que uno continuado de varias horas al día. Aparte estarían las diferencias de sexo, según las cuales, en general, las mujeres saldrían peor paradas del uso de las redes que los varones.[21] Más allá de las diferencias varón/mujer, están las diferencias personales ligadas a las circunstancias de cada uno.[22] Por su lado, las diferentes plataformas también tendrían sus particulares efectos según su uso.[23]

Las redes sociales han llegado a ser un campo de atracción para los investigadores de donde *sacar* publicaciones, una mina de resultados extraíbles. La prolífica investigación de las redes sociales, con la cantidad de variables implicadas (plataformas, usos, edades, poblaciones, sexo, personalidad, malestares...), podría terminar por enmarañar el papel causal que se vislumbra de su uso problemático en los malestares observados. Sin embargo, además de las pruebas aducidas, se cuenta con buenas razones para sostener el papel causal del uso de las redes sobre los malestares. Entre estas razones, se pueden considerar los efectos indirectos del uso de las redes sociales en el bienestar a través de la disminución de las relaciones interpersonales cara a cara y de las horas de sueño, del sedentarismo y del rendimiento académico en escolares. Aun cuando estos aspectos pueden incidir en el malestar, tienen más interés aquí los efectos directos referidos a los procesos psicosociales implicados: cómo el uso de las redes sociales puede conllevar directamente malestares psicológicos.

11

Razones por las que las redes sociales acarrean malestares

El uso de las redes sociales no es problemático *per se*. Al contrario, supone una variedad de prestaciones (comunicación rápida, relaciones, mensajes, información) y cumple una variedad de funciones (exploración de la identidad, expresión, autopromoción, pertenencia, sentido de comunidad, ayudas). Un uso problemático es el que puede conllevar malestares. La cuestión está en concebir, definir y medir el uso problemático, que se refiere a un uso abusivo y excesivo que comporta algún problema (inconveniente, perjuicio, malestar) que sobrepasa sus prestaciones y funciones. La noción de uso problemático no deja de ser un tanto tautológica al incluir los problemas resultantes del uso en la propia definición de *uso problemático*. Los problemas resultantes cualifican el uso como problemático, pero este uso *potencialmente* problemático tiene sus propias cualidades: conducta adictiva, comparación social y envidia. La conducta adictiva del uso de las redes, la comparación social que comporta y la envidia implicada serían las razones o, si se prefiere, los «mecanismos» por los que las redes sociales acarrean malestares.

Adicción y comparación social

El uso problemático empieza por ser un uso abusivo, en el sentido de excesivo cuando supone varias horas al día. Sin que haya un

punto de corte, cuanto más tiempo (en horas) se pasa en las redes sociales, tanto más excesivo, abusivo y acaso adictivo sería su uso. Se podría calificar como adictivo cuando se vuelve impulsivo, irresistible y, de hecho, uno sucumbe una vez más a pesar de proponerse pasar menos tiempo en las redes. Valdría decir que el uso es adictivo cuando uno ha *caído* en las redes, más que ser usuario de ellas. Que esto suceda no es sorprendente, habida cuenta de que las redes son *irresistibles* conforme están diseñadas para atrapar al usuario. Son adictivas por diseño, como lo son las máquinas tragaperras de Las Vegas.[1]

Más específicamente, el fenómeno conocido como FoMO (*Fear of Missing Out*), ya citado varias veces, consistente en una aprehensión generalizada de que otros pueden estar teniendo experiencias sociales gratificantes, viene a ser el núcleo de la conducta adictiva a las redes sociales. Este miedo se concretiza a menudo en el móvil, cuyo miedo a no tenerlo a mano, estar sin batería o sin cobertura, da lugar a su propia fobia, la nomofobia *(No-Mobile-Phone Phobia*), conforme a esa manía de poner nombres pseudoclínicos a fenómenos cotidianos (como la *fobia* de turno).

FoMO describe un fenómeno ya bien establecido,[2] cuya importancia aquí está en especificar el aspecto adictivo (problemático) del uso de las redes sociales, con un importante papel mediador en subsiguientes malestares. FoMO causa ansiedad y depresión debido a la rumia y preocupación acerca de la desconexión, y prepara el camino para la adicción al móvil.[3] Asimismo, FoMO está relacionado con la soledad y la envidia al sentir que uno se está perdiendo algo que tienen los demás.[4] Se ha planteado si FoMO es un precursor del uso problemático de las redes o es más bien una consecuencia. Los estudios muestran que ambos papeles (causa y efecto) constituyen una relación bidireccional. Puesto que FoMO está en el corazón de la comparación social, tener en cuenta el contexto social en el que está inmerso el individuo por lo que se refiere a su necesidad de pertenencia, posición percibida en el grupo y temor a la exclusión social es fundamental a la hora de entender el fenómeno en cada caso.[5]

Por su parte, la comparación social se refiere a la tendencia consistente en tomar a otras personas como referencias para determinar cómo estamos en relación con los demás y cómo debemos comportarnos, pensar y sentir. Estas comparaciones nos brindan información sobre nuestras propias habilidades, posición social y desempeño, así como sobre otras personas, lo que nos permite situarnos y movernos en el mundo social. La comparación social está ya presente en los niños y es omnipresente en todas las sociedades, por lo que se entiende como una característica de la vida social humana.

Las comparaciones sociales en línea pueden suponer ocasionalmente una mejora del bienestar al estimular sentimientos de inspiración o motivación para la superación personal. Sin embargo, por lo general, tienen un impacto negativo debido al contenido excesivamente positivo (en lugar de negativo) que se exhibe en las redes, la tendencia de las personas a seleccionar objetivos de comparación por encima de la situación de uno (en lugar de por debajo) y a reaccionar ante estos objetivos de una manera comparativa en lugar, por ejemplo, de asimilativa o comprensiva.[6]

La investigación muestra que la sucesiva comparación con otros en las redes sociales puede crear una espiral descendente, de modo que sentimientos negativos iniciales dan lugar a más comparaciones, y así sucesivamente. Además, dado que la autopresentación mejorada de uno es un enfoque adoptado a menudo para lidiar con los sentimientos de inferioridad o envidia, las personas también pueden publicar información seleccionada de sí mismas en las propias redes. Esta autopresentación idealizada respecto de cómo realmente le va la vida a uno da lugar a autodiscrepancias dentro de uno mismo (entre el yo real y el ideal) que, a su vez, suponen una nueva fuente de malestar psicológico.[7] De modo que al malestar de la comparación con los demás, se añade el malestar por la discrepancia de uno con su propia imagen proyectada. Otros usuarios puede que respondan a este yo idealizado generando en ellos la correspondiente envidia, de modo que ciclos de envidia se extienden a través de las redes.

La adicción vía FoMO y la comparación social ya definen por sí mismas un uso problemático de las redes sociales. Sin embargo, se cuenta con un cuestionario que mide ambos factores, por lo demás altamente correlacionados entre sí.[8] Los ítems de este cuestionario del uso problemático de las redes sociales, llamado PUS (*Problematic Use of Social Network*), permiten apreciar el contenido psicológico que las preguntas ponen en juego (Tabla 2). Como destacan los autores, el PUS es novedoso porque: (1) es el único autoinforme que no sólo estudia las posibles consecuencias relacionadas con la adicción del uso de redes sociales, sino que también se centra en cómo se usan las redes sociales de manera comparativa; y (2) evalúa el uso problemático de las redes sociales sin centrarse en ninguna específica, por lo que puede aplicarse a una variedad de ellas.

Tabla 2. Ítems del cuestionario «Uso problemático de las redes sociales»

Comparación social negativa	**Consecuencias adictivas**
• Cuando veo el contenido de los *influencers*, me siento inferior. • Cuando veo contenido de mis amigos o gente que conozco, me siento inferior. • Cuando publico contenido, me preocupa que se puedan reír. • Cuando veo que publican fotos los *influencers*, me siento mal conmigo mismo/a. • Cuando veo lo que mis contactos publican, siento que tienen una mejor vida que yo. • La mayoría de mis amigos y gente que conozco en las redes sociales son más felices que yo. • Me comparo con gente que creo que es mejor que yo en las redes sociales. • Me preocupa que mis publicaciones no tengan los suficientes interacciones positivas. • Me preocupa lo que otra gente pueda pensar de mi contenido. • Me siento solo/a cuando veo lo que mis contactos publican en redes sociales.	• Cuando no estoy en las redes sociales, siento el impulso de meterme, que es difícil de resistir. • Dedico demasiado tiempo a las redes sociales. • No duermo lo suficiente debido al uso que hago de las redes sociales. • He intentado dedicar menos tiempo a las redes, pero no he podido. • Mis resultados académicos y/o profesionales han bajado debido al uso que hago de las redes sociales. • Gente cercana a mí se ha quejado de que uso las redes demasiado. • Siento que si no estoy conectado/a en las redes, me voy a perder cosas. • Usando las redes he perdido la noción del tiempo y he dejado actividades importantes que tenía pendientes.

Fuente: Elaboración propia basada en el artículo citado de Covadonga González Nuevo y colaboradores.

Este cuestionario ya incluye la envidia implícitamente en el factor de comparación social. Sin embargo, la envidia merece ser destacada de acuerdo con la creciente literatura que muestra su papel decisivo en la comparación social de las redes sociales y sus consecuentes malestares.

Cómo ser feliz si los demás son perfectos

Un estudio seminal de 2013 muy citado en la literatura científica muestra la presencia rampante de la envidia en las redes y cómo ésta socava el bienestar de los usuarios más empedernidos. Los resultados muestran asimismo la ola cada vez mayor de comportamiento de autopresentación y narcisismo en las redes sociales, un fenómeno referido como espiral de autopromoción-envidia.[9] La investigación posterior ha ido mostrando que la relación entre la comparación, la envidia y el malestar es heterogénea, mixta, recíproca y específica de las personas.[10] Sin embargo, los estudios siguen mostrando, en general, que el malestar asociado al uso de las redes sociales está mediado por la comparación y la envidia, siendo ésta el «marcador» del efecto.[11] Así, el estudio ya citado anteriormente de Tandoc y Goh, consistente en el análisis de correlaciones cruzadas entre el uso de Facebook, depresión y envidia en tres momentos diferentes, muestra que un mayor uso de Facebook en un tiempo 1 (T1) conduce a una mayor envidia de los usuarios (T2), lo que conduce a su vez a una mayor depresión (T3).[12]

Es interesante destacar que los mayores disparadores de la envidia en las redes sociales son las experiencias contadas (viajes, ocio, vacaciones, eventos, relaciones), y no tanto las cosas materiales (objetos, joyas, ropa, coches, casas), que también. Esto no se debe meramente a que las experiencias exhibidas sean más frecuentes que las cosas compradas, sino a que aquéllas son más reveladoras de uno mismo y parecerían más alcanzables y

merecidas para uno.[13]

No obstante, las experiencias y las cosas compradas están sutilmente relacionadas y promocionadas en el gran mercado del mundo de hoy, incluidas las redes sociales. El capitalismo de la seducción y el consumo emocional vende *experiencias*, no sólo referidas a vacaciones, sino a las cosas, incluidas las más prosaicas, lo feliz que serás si compras esto y lo otro. El marketing se basa en la felicidad, todavía hoy más que hace un siglo, cuando se estableció este principio que hemos visto en la primera parte de este libro a propósito del paso del ciudadano al consumidor. Todo es cuestión de *gustar y emocionar*, como se titula el citado libro de Lipovetsky (véase nota 57), ya sea en las relaciones, el consumo, la política, la educación o en las redes sociales. La figura del *influencer*, que surge en las redes sociales, epitomiza esta venta de cosas a través de las experiencias cuidadamente espontáneas que exhibe, como se verá en la tercera parte.

En fin, se entiende que la hierba siempre parezca más verde en los perfiles de los demás porque la regla del juego consiste precisamente en mostrar aspectos seleccionados de uno, perfectos, envidiables. Cómo ser feliz si la vida de los demás parece perfecta.[14]

Sin olvidar la envidia benigna que puede servir a uno para mejorar su vida, la envidia como sentimiento doloroso consiste en verse inferior a otras personas con las que uno se compara y es probablemente la más común en la comparación que se da en las redes sociales. La envidia es un sentimiento complejo, social donde los haya (comparación con otros) y, a la vez, privado, sufrido en silencio, vergonzoso incluso. La envidia habita el lado oscuro, pero no quiere decir que esté dentro de nosotros inscrita en la naturaleza humana, como algo que saliera de dentro. La envidia no está en realidad dentro, sino *entre*, si bien cada cual la oculta como puede. La envidia forma parte de las relaciones interpersonales, e implica la comparación con los otros y el deseo de algo que tienen los demás. Comparación y deseo, aspectos relacionales por antonomasia, son constitutivos de la envidia. Ésta implica comparación y deseo, pero ni una ni otro brotan de dentro, ni

tampoco están suscitados por algo ahí fuera, sin más.

La estructura tripartita de la envidia

La envidia tiene una estructura triangular, de acuerdo con el filósofo, historiador y crítico literario René Girard (1923-2015). No sólo implica, por un lado, un sujeto que desea y se compara con otros y, por otro, algo o alguien deseable, sino también el deseo de los otros, que son los que hacen precisamente *deseable* algo que tienen los demás.[15] El deseo de uno y el objeto deseable no brotan inherentemente de ellos mismos (de uno o del objeto), sino de la mediación de los otros que también lo desean, por lo que algo se hace deseable y envidiable. Lo que hace que algo o alguien sean envidiables es el deseo de los otros, lo deseables que sean para los demás. La envidia tendría, pues, tres lados: sujeto que desea, objeto deseado y mediación del deseo de otros. La envidia, como se decía, no estaría dentro de uno, sino *dentro* de una estructura social mimética. La propia sociedad puede fomentar la envidia e incluso estar cimentada sobre ella, a través del deseo mimético y la comparación. Esto ocurre particularmente en una sociedad organizada sobre el consumo donde los individuos están dirigidos por los otros a través de la propaganda.

La propaganda y el consumo responden a esta estructura mimética. De acuerdo con ésta, el consumidor está guiado más por lo deseable que es el objeto para otros que por el objeto mismo, cuyo deseo se encarga de suscitar la propaganda. Ya no se trata de satisfacer necesidades, sino de generar deseos, como hemos visto en la primera parte de este libro a propósito del yo romántico y la propaganda. Los anuncios vienen a ser máquinas para la generación de deseos y para el caso de la envidia. Esta maquinaria mimética de los anuncios no es algo clandestino o avieso, sino su propia lógica, si no fuera que aquí no hay nada lógico, sino que todo es psicológico. Ya no es sostenible esa concepción del *Homo economicus*, autónomo, racional, que toma decisiones por sí mismo, dotado de una agencia central que calcula pros y contras antes de

decidir lo más conveniente. No estamos en la época de los individuos dirigidos desde dentro, sino dirigidos por otros.

Frente a esta concepción racionalista de la economía tradicional y de la psicología cognitiva, los humanos curiosamente tenemos deseos y vivimos en un medio social entre continuas y mutuas influencias, ya antes de la pandemia de *influencers* de nuestros días. El deseo, por más nuestro que nos parezca, emanado de nuestra más genuina intimidad, viene de fuera, es social, mimético. Lejos de ser espontáneo, autooriginario, natural, el deseo viene de los objetos en tanto que deseables, lo que tampoco quiere decir que los deseos sean gratuitos o estúpidos, carentes de sentido y razón. El corazón también tiene sus razones. El caso es que el deseo supone una apropiación del deseo-de-otros sin siquiera tener una conciencia clara de este proceso mimético, por lo que los deseos nos parecen propios de uno, naturales y espontáneos. Y sin embargo están en la red. Nosotros estamos en la red, enredados en deseos que nos vienen de fuera y se viven dentro de uno como si fueran autóctonos. Un espejismo, donde lo que viene de fuera parece que sale de dentro.

Sobre este trasfondo se percibe mejor que sin él la naturaleza social de la envidia, no se fuera a pensar que sale de dentro, de no se sabe dónde, o estuviera inscrita en los genes o en algún circuito neuronal según tópicos a la moda. La cuestión es cómo la envidia estructura (y desestructura) nuestra vida, así en el mundo como en el ultramundo de las redes sociales. Dentro de su estructura triangular (sujeto, mediación, objeto), la dinámica del deseo como base de la envidia (junto con la comparación) tiene su particularidad en la sociedad actual, caracterizada por el consumo de masas, la igualdad democrática y las redes sociales. Se refiere al deseo siempre insatisfecho y a la continua comparación social. El deseo es insaciable conforme a su dinámica inherente, según la cual se desea lo que no se tiene, cuya satisfacción, en el mejor de los casos, resitúa a uno sobre un nuevo horizonte de carencia-deseo-satisfacción, siempre desplazándose hacia delante. La sociedad de consumo tiene su base en la explotación de esta dinámica.

El narcisismo de las pequeñas diferencias

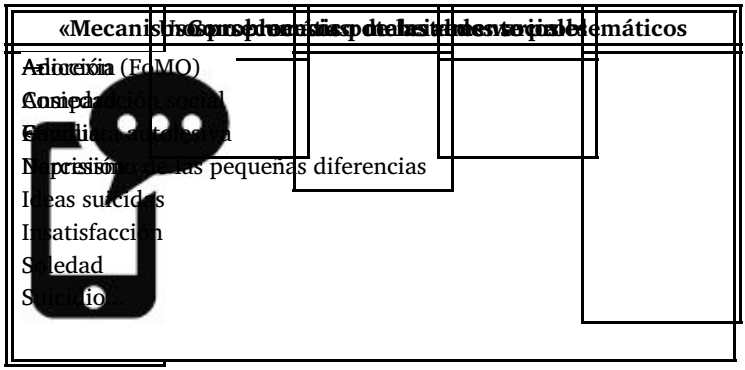
Si el consumidor, nótese el término, estuviera satisfecho con lo que tiene mientras la ropa no se desgaste, los utensilios sigan funcionando y el tiempo libre estuviera realmente libre de la necesidad de mirar la «guía del ocio» y de «salir pitando» a algún sitio, la sociedad no funcionaría. El retraimiento del consumo supone una crisis y volver a consumir es casi un deber y una forma de solidaridad. La sociedad de consumo, por más que llamada del bienestar, funciona en realidad sobre la lógica de la insatisfacción. El propio término *consumidor* delata el porqué de esta insatisfacción, porque es un sumidero o tonel agujereado de acuerdo con la imagen de Platón. La apoteosis del consumo es el placer mismo de consumir, cuando se disfruta más del deseo de ir de compras que de los bienes comprados, o para el caso, de ponerse a mirar en la red más que de las cosas vistas. Cuando el deseo se disfruta más que el objeto-del-deseo estamos en una dinámica de drogadicción, donde el ansia y los preparativos satisfacen tanto más que la sustancia consumida, que deja a uno como lo deja.

Con todo, lo que empeora el deseo es la envidia acuciada en nuestra sociedad por el «narcisismo de las pequeñas diferencias», que, según la genial expresión de Freud, nos lleva a medirnos con, y contra, los otros, empezando por los más iguales. Si todos somos iguales, por qué otros tienen cosas que yo no tengo.

La Tabla 3 resume esquemáticamente la explicación desarrollada de cómo el uso problemático de las redes sociales plasmado en el móvil puede acarrear una variedad de malestares a través de la adicción alimentada por el «miedo a perderse algo», la comparación social y la envidia, incluido el «narcisismo de las pequeñas diferencias», siempre dependiendo de las circunstancias personales en las que se desenvuelve la vida de cada uno.

Tabla 3. Resumen esquemático de las razones («mecanismos») de cómo el uso problemático de las redes

sociales (móvil) acarrea una variedad de malestares



Fuente: Elaboración propia.

El desdichado paraíso interior ahora

Retomando una vez más los versos finales de *El Paraíso perdido* que prometían aquello del solitario camino hacia un paraíso más feliz dentro de uno, parece más bien que llegáramos a un desdichado paraíso interior, ahora en tiempos de las redes sociales, sin menoscabo de que la soledad pueda ir todavía a más con el metaverso que se avecina.[16]

Este desdichado paraíso interior tiene su particular tormenta perfecta en las redes sociales. El interior aquí no se refiere a una supuesta mente interior dentro de uno, sino a uno *dentro* de las redes, de la manera que éstas enredan con su uso. De nuevo, el trasfondo es el individualismo expresivo y utilitarista conforme a una extraña alianza, donde la expresividad romántica se instrumentaliza al servicio de las relaciones sociales, pongamos por caso, impresionar y recibir aprobaciones y admiraciones *contables*. Una expresividad cuyo valor está en la contabilidad de visitas y clics, no en alguna supuesta autenticidad expresada. Se trata de un individualismo narcisista, centrado en uno a expensas de la admiración de los demás. Una admiración que es siempre relativa,

a cuenta de la admiración que reciben otros y del número alcanzado. ¿De qué sirve la admiración de uno si otros reciben más o no crece? Un narcisismo de las pequeñas diferencias.

El campo de juego de estas relaciones es el ultramundo de las redes sociales acoplado al mundo real de toda la vida a través de ese acople hombre-teclado-máquina, cuyo acoplamiento —cada uno con su máquina— prefigura la soledad y el narcisismo que la pantalla realimenta. Solos juntos.

Todo empieza con la presentación de la persona en las redes sociales, donde la etimología de la palabra *persona*, derivada de máscara [*prósopon*], cobra particular relevancia, una presentación-máscara que tanto exhibe como oculta. Como ya mostrara Erving Goffman en su obra de 1959 *La presentación de la persona en la vida cotidiana* (ya citada al final de la primera parte), tratamos de causar buena impresión a los demás con una educada y calculada espontaneidad. Sin embargo, la presentación de la persona en las redes es distinta. A diferencia de la presentación en la vida cotidiana, donde uno realmente se expone (presenta y arriesga), en vivo y en directo, y en un tiempo y un escenario reales, en las redes sociales la presentación es prefabricada, seleccionada, retocada, filtrada, descontextualizada, a menudo presentándose uno mismo sobrepuesto a un escenario, típicamente un selfi sobre el fondo de un paisaje o una catedral. Aquí estoy yo, el yo antepuesto al mundo con cara de selfi: sonrisa sin sentido, cara de pato, postura impostada. Se trata a menudo de autopresentaciones que más parecen de autopromoción que de compartir, en realidad, de exhibir.

La presentación en la vida cotidiana supone una puesta en escena donde el «sí mismo» como personaje representado surge de la propia escena representada en función del crédito (o no) que le dan los demás participantes. Nadie sobrevuela o se sobrepone a la escena, sino que uno surge de ella, conforme al crédito, credibilidad y reconocimiento de los demás allí presentes. Como dice Goffman:

> La sociedad está organizada sobre el principio de que todo

> individuo que posee ciertas características sociales tiene un derecho moral a esperar que otros lo valoren y lo traten de un modo apropiado. En conexión con este principio hay un segundo, a saber: que un individuo que implícita o explícitamente pretende tener ciertas características sociales deberá ser en realidad lo que alega ser. [...] Los otros descubren, entonces, que el individuo los ha informado acerca de lo que «es» y de lo que ellos *deberían* ver que «es».[17]

Poco de esto encontramos en las redes sociales. La presentación en las redes consiste por lo común en una puesta en escena, de modo que uno parece surgir de sí mismo, según lo que quiera promocionar y compartir (exhibir), dependiendo de las plataformas, donde depender se refiere tanto al formato (fotos, vídeos, opiniones), como a la dependencia de los clics y número de visitas y seguidores. Poco que ver con el cara a cara en los contextos cotidianos. Un aspecto de esta tormenta perfecta que las redes pueden suponer para muchos usuarios es la impresión de que los demás son felices y tú estás como estás. La relación entre el lado cóncavo (desde el interior) y el convexo (desde fuera) puede servir para captar la relación entre lo visto en los demás y lo vivido dentro de uno. Uno ve el aspecto (convexo) mostrado y exhibido por los demás y tiene, a la vez, la experiencia subjetiva y privada (cóncava) de cómo se siente por ello. Aquí está separado el aspecto convexo que vemos en los demás y el aspecto cóncavo de nuestra experiencia, cómo las «exhibiciones» de los otros nos afectan.

Pero la relación cóncavo-convexo se da en cada uno de los actores, de modo que tanto nos mostramos cara a los demás (causando impresiones), como también tenemos experiencias que sólo nosotros vivimos, no necesariamente congruentes con la imagen dada. El lado cóncavo (hacia dentro) y el lado convexo (hacia fuera) no siempre coinciden. Así, por ejemplo, alguien podría estar dando una imagen de sí *ideal* (fotos de experiencias, narrativa de lo feliz que está) que ciertamente no se corresponde con la vida *real* que lleva. Al fin y al cabo, el yo ideal no se corresponde con el real. Los preparativos para presentarse así, dando la impresión de naturalidad y espontaneidad después de una cuidada puesta en escena, delatan la propia carencia e

incongruencia con la imagen proyectada. Y ya no se diga si faltan los «me gusta». La falta de «me gusta» esperados puede ser tan cruel como recibir un castigo. Uno ve lo felices que parecen los demás y trata también de dar esa impresión. Pero uno está como está.

Si la vida real en tiempos de la felicidad deja mucho que desear,[18] la felicidad que se cultiva en las redes sociales tiene su propia miseria. La tiranía de la felicidad en la vida real alcanza otro nivel en las redes sociales cuando la felicidad se convierte en una representación-de-la-felicidad: una *performance*. Las redes se prestan a la representación de la felicidad mediante la exhibición de sí mismo creando una ficción, un yo ideal y una existencia ilusoria, de modo que uno interpreta su propia imagen-de-felicidad. Ya no se trata de compartir, sino de exhibir. Las fotos y narrativas asociadas transforman la realidad en deseos. Un doble digital representa al yo real. Los selfis llevan a más selfis, nunca el último, siempre otro puede ser más perfecto. Uno no sólo necesita ver qué pasa, sino ser visto, porque si no nos ven, no existimos. Reaparece aquí la necesidad de ser visto, reconocido y amado por los demás, siquiera sean y de hecho no siendo más que clics. La aprobación de los demás a través de clics parece dar sentido a la vida. Sin embargo, tras la felicidad virtual permanece el sufrimiento real: soledad, depresión, infelicidad.

El amor también tiene su propia versión digital, particularmente en Tinder, su plataforma especializada. De acuerdo con la socióloga Eva Illoud, Tinder sería, más que nada, «una tecnomercancía emocional», donde uno imita la propia imagen como se presenta a sí mismo, típicamente, fotos que adoptan las convenciones iconográficas de la publicidad y la marca personal. «Tinder no es una plataforma para mostrar a los demás quién eres, sino para intensificar la adaptación del yo a las fotografías, la presión para parecerse a las fotos inspiradas por los ideales de la publicidad y las industrias mediáticas.»[19] Por no hablar de las autorrepresentaciones morales (máscaras) de la moralidad exhibida (banal) que nos invade, sin ningún compromiso real práctico, más que servir a la impostura del

moralista de turno.[20]

Todas las plataformas son egocéntricas en el sentido de girar en torno a la propia identidad de los usuarios, sus opiniones e imágenes, incluidas sus representaciones de la felicidad, del amor y de la moral. Sin embargo, TikTok está particularmente centrada en los intereses y los gustos de los usuarios, típicamente, adolescentes y jóvenes. Mientras que en otras plataformas —Facebook, Instagram, Tinder y Twitter—, los usuarios no dejan de estar en contacto con la red de amigos, seguidores y pretendientes, los usuarios de TikTok interactúan más que nada con sus propias autopresentaciones (vídeos de unos pocos segundos) a través de algoritmos creados al servicio de sus gustos e intereses: un yo algoritmizado. Como dijo un *tiktoker*: «Cuanto más tiempo paso en TikTok, mejor conoce mis gustos o aversiones personales, y me brinda más y más contenido que me gusta». Otro *tiktoker* describió que TikTok era «aburrido al principio», pero una vez que el algoritmo «me atrapó», la aplicación se volvió más entretenida. Aun cuando los usuarios son conscientes de que TikTok los alimenta con lo que les gusta, no parece importarles. Al contrario, asumen que forma parte de la compensación por lo que ellos mismos aportan.[21] Si las plataformas son egocéntricas, qué decir de los selfis.

12

Psicología de los selfis

El fenómeno social de los selfis viene a coronar la orientación hacia uno mismo característica de las redes sociales, así como la trayectoria del individualismo vista en la primera parte, de la que los selfis parecen su culminación. Todo redunda en uno mismo, el yo o *self*. La propia palabra *selfie* tiene la gracia de los tiempos, sugiriendo un aspecto diminutivo, cuqui y amable del yo, sí mismo o *self*. La palabra empezó a circular a principios del siglo XX en Australia, se hizo popular en la red social Flickr y se consagró en 2013 como palabra del año elegida por el Diccionario de Oxford para referirse a «una fotografía que uno toma de sí mismo, normalmente con un "smartphone" o "webcam", y que se cuelga en una red de medios de comunicación social».

En ese mismo año de 2013, el 10 de diciembre, en el entierro de Mandela, tuvo lugar el famoso selfi del presidente de Estados Unidos Barack Obama, el primer ministro británico David Cameron y la primera ministra danesa, Helle Thorning-Schmidt.[1] El resto es cosa de las Kardashian. Ahora otras redes, aparte de Flickr, principalmente Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter y WhatsApp, son el medio natural de los selfis. Por su parte, los típicos vídeos de TikTok no dejan de ser selfis en movimiento, cantantes y sonantes. Si se recuerdan los autorretratos de Durero (1471-1528), pasando por Velázquez (1599-1660), Rembrandt (1606-1669), Van Gogh (1853-1890), Frida Kahlo (1907-1954) y Cindy Sherman (n. 1954), entre otros, cabría hacer una parábola de Durero a los selfis de nuestros días, del incipiente surgimiento

del individuo a su apoteosis hoy.

¿Por qué la gente hace selfis?

Hacerse una foto a sí mismo con el teléfono móvil y colgarla en las redes sociales, como también hacer autorretratos, no responde a una necesidad natural, sino a la disponibilidad de una tecnología para hacerlo (un teléfono inteligente para los selfis o simplemente espejos para los autorretratos), cuya tecnología termina por generar la necesidad que satisface. Dentro de esto, la propia tecnología impone su modo de hacerlo, como es el enfoque de la cara en escorzo en función de la mano o del palo que sujeta el teléfono-cámara.

Las autofotos de antes con las cámaras fotográficas que disparaban con un retardo programado que permitía posar a distancia no imponían otros gestos más que los usuales para salir de la forma más natural. Estas autofotos tenían su tempo de pose, revelado, de ver cómo salió y, al final, una foto sin retoques, como saliera, para poner en un álbum y enseñar a unos pocos. Las autofotos captaban y guardaban un instante memorable. Nada que ver con los selfis, instantáneos, infinitos, seleccionables, desechables, retocables, enviados y subidos al momento a las redes sociales. Estamos en otros tiempos, con otro tempo marcado por la rapidez, la simultaneidad, la instantaneidad, la abundancia y la redundancia, donde el último selfi deja atrás los anteriores, sin que ninguno sea el definitivo. El fenómeno de los selfis refleja el ultramundo de las redes sociales en el que vivimos y, a la vez, lo conforma así de efímero, ligero, superficial y flotante.

La necesidad instrumental de los selfis (centrados en la cara por el modo de hacerlos) se convierte en virtud cuando ahora se explota creativamente el escorzo de la cara con muecas y gestos que ya son comunes, como la típica «cara de pato», particularmente en chicas. Quizá el éxito de esta pose se debe a que parece más sexi, desenfadada, cuqui o infantil. Curiosamente, una autopresentación que se supone expresa algo único de cada

uno adopta una forma típica. La paradoja de lo singular expresado de modo estándar.

Más allá de esta paradoja, las típicas poses responden a dos motivaciones sociales: la autopresentación y la pertenencia. Todo hay que decirlo: una autopresentación personal *idealizada* (retocada, perfeccionada, filtrada, sin ser nunca la definitiva) y una pertenencia basada en la *aprobación* medida por los «me gusta», las visitas, los seguidores, clics en realidad. Individuos dirigidos por otros. Se trata de motivos que satisfacen todas las redes sociales y que los selfis cumplen, por así decir, a cara descubierta. De acuerdo con psicólogos investigadores de los selfis:

> Los hábitos comunes ya generalizados de autorrevelación en línea a través del intercambio de imágenes propias y el mejoramiento personal a través de estrategias de marketing de selfis en línea, con el fin de obtener la aprobación de los demás, hacen que el enganche-con-los-selfis sea un tema de debate sobre el uso y el mal uso de las redes sociales. De hecho, las personas especialmente orientadas a la comparación (por ejemplo, adolescentes, narcisistas) parecen participar con frecuencia en la edición de selfis —debido al deseo de una presentación personal más ideal— y, en consecuencia, se involucran con mayor frecuencia en la conducta de hacer selfis y en el uso de las redes sociales.[2]

Además de los motivos citados de la autopresentación (idealizada) y de la pertenencia (aprobación), otros motivos relacionados son la expresividad, la exploración de sí mismo, la autopromoción, la presión social, la búsqueda de atención y la creatividad artística.

- En lo tocante a la *expresividad*, los selfis vienen a ser la última tendencia del individualismo expresivo, tomando la cara como representante del cuerpo (si es que no se presenta el cuerpo entero) y de la persona (máscara), un espejo del alma que refleja en realidad la imagen social. Se trata de una expresividad profundamente superficial y calculadamente espontánea.
- La *exploración de sí mismo* a través de una continua

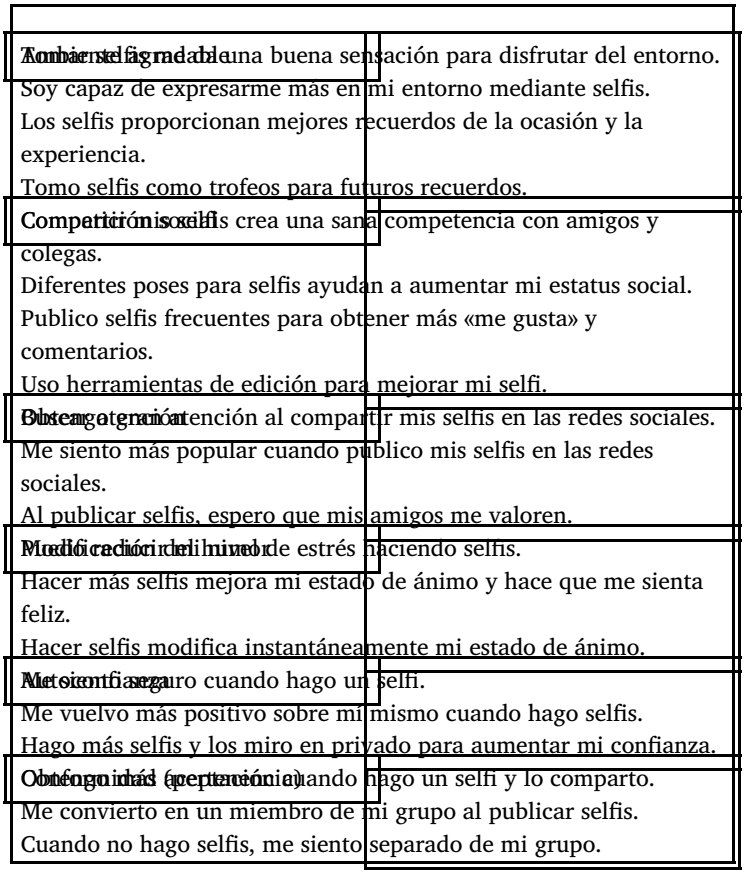
generación de autofotos permite encontrar la mejor versión de uno, con el efecto paradójico de la autovigilancia y la desazón, bien por no encontrar el selfi perfecto o bien por la autodiscrepancia entre el selfi (perfeccionado) y la cara de uno como es.

- La *autopromoción* no encuentra hoy mejor sitio que el gran escaparate de las redes, y nada mejor que una foto debidamente retocada. Saber venderse no es una motivación oculta o que deba ocultarse, sino una estrategia si buscas popularidad, empleo o pareja.
- La *presión social* viene tanto de las redes sociales, con su continua invitación a la comparación y la renovación, como del mundo cotidiano, con cantidad de situaciones que invitan a hacer selfis y, cómo no, colgarlos, porque si no para qué los haces, descartado no hacerlos.
- La *búsqueda de atención* es otro motivo para hacer selfis en tanto la popularidad y sentirse valorado dependan de ello, como ocurre en el ultramundo de las redes sociales. De lo contrario, sería para muchos como no existir o no ser alguien. Luego vendrán decepciones, pero acaso era peor la invisibilidad.
- La *creatividad artística* que implican la toma, la pose, la edición, los retoques y los filtros de los selfis ofrece oportunidades y desafíos para la presentación de la persona como «obra de arte».

La Tabla 4 presenta situaciones y motivos que invitan a hacer selfis, con los ítems o cuestiones que valorar de 1 (nada de acuerdo) a 5 (muy de acuerdo), tomados de una escala desarrollada a propósito.[3]

Tabla 4. Escala sobre la que se mide la conducta de hacer selfis

Ítems o cuestiones sobre la que invitan a hacer selfis	Situaciones que invitan a la autovaloración



Fuente: Elaboración propia basada en el artículo citado de J. Balakrishnan y M. D. Griffiths.

Selfitis o el uso problemático de los selfis

La escala de la Tabla 4 ya se presenta como un estudio exploratorio de la «selfitis», expresión que remite a la obsesión por los selfis de una manera que implica preocupación, comparación social e interferencia con la vida cotidiana. La obsesión por hacerse los selfis más espectaculares ha llevado a la muerte a centenares de personas de todo el mundo.[4] El uso problemático de selfis, en nuestro caso la *selfitis*, incluye una variedad de malestares

psicológicos relacionados con la autoestima, el narcisismo, la soledad y los hábitos alimentarios. Una escala particularmente centrada en la apariencia en las redes sociales y su relación con el riesgo de trastornos de la alimentación explora cuatro áreas:

- Preparación de la foto («Voy a lugares específicos para hacerme fotos y subirlas», «Escondo partes de mi cuerpo en las fotos», «Uso filtros en las fotos»).
- Preocupación por la presencia en las redes («Me preocupo de cómo conseguir más seguidores», «Planeo el momento de subir las fotos para conseguir más *likes*», «Cuando el número de *likes* es bajo, me preocupo»).
- Comparación social («Si veo fotos de un amigo o conocido que pienso que es más guapo/a que yo, me siento mal conmigo mismo», «Me fijo en la apariencia física de los *influencers*», «Me preocupa estar más feo/a en persona que en las fotos»).
- Influencia de la implicación en las redes en la vida cotidiana («En actividades sociales, siento la necesidad de hacer fotos», «He perdido la noción del tiempo usando las redes sociales», «Me compro ropa pensando en las fotos que voy a hacer llevándola»).[5]

Autoestima y narcisismo, Narciso y Eco

La práctica de los selfis está relacionada con la autoestima y el narcisismo,[6] los cuales remiten a aspectos de las personas que se caracterizan precisamente por una alta valoración de sí mismas, incluso grandiosidad, por lo que se sienten merecedoras de atención y admiración de los demás. Se trata de aspectos particularmente desarrollados al hilo del creciente individualismo que se plasman en egos inflados. Los selfis vienen a ser prótesis del ego diseñadas para el culto y el cultivo de la autoestima y del narcisismo, que ciertamente ya vienen de antes.

Los estudios muestran, por lo general, que la autoestima alta

está relacionada con una mayor dedicación a los selfis.[7] Éstos son perfectos para recrearse en la autoestima, desde su preparación (poses, filtros, edición) a la espera del eco que produzcan en los demás (aprobación, admiración). Con todo, la exposición de selfis no es siempre por hacer alarde de uno mismo, sino acaso únicamente por buscar aprobación y confirmación de la autoestima que uno ya tiene, y que no sobra realimentar. Eventualmente, al depender de la respuesta de los demás, la autoestima también puede venirse abajo. Los selfis están también asociados a la autoestima baja como modo de mejorarla mediante autopresentaciones favorecedoras y el correspondiente eco esperable de las redes. Las autopresentaciones favorecedoras pueden, a su vez, inducir cambios en la vida cotidiana fuera de las redes que modifiquen el estado de ánimo (Tabla 4). Por otra parte, comportarse «como si» uno tuviera más autoestima («al mal tiempo, buena cara») puede promover cambios en otros que repercutan en la propia dinámica de uno. Así pues, dentro de la asociación más general según la cual a más autoestima, más selfis, la relación es compleja, incluyendo que la autoestima se rebaje a resultas del poco eco de los selfis o resulte mejorada si atraen aprobación y cambios de humor.

El narcisismo también está relacionado con los selfis.[8] Un resultado común es el de un estudio según el cual «la mayoría de los estudiantes universitarios que se tomaban selfis con sus móviles y los subían a las redes sociales, preferiblemente a WhatsApp, después de editarlas, tenían más síntomas de narcisismo».[9] Sin embargo, la relación del narcisismo con los selfis es también compleja a tenor de la vulnerabilidad del propio narcisismo a pesar de la grandiosidad que lo caracteriza. Si bien la grandiosidad supone alta autoestima, exhibicionismo, búsqueda de admiración, dominación y arrogancia, no deja de suponer también fragilidad y vulnerabilidad, al estar «montada» sobre el vacío y depender de la eventual admiración de los demás. Los selfis vienen que ni pintados para el narcisismo, aunque no todos los «selfistas» sean narcisistas. De hecho, más que individuos narcisistas en un sentido psicopatológico (como parece interesarse la literatura cuando

habla de síntomas y personalidad narcisistas), lo que importa aquí es el narcisismo sociológico como espíritu de los tiempos centrado en la imagen, el perfil y la promoción de uno a través del eco en los demás (*likes*, seguidores, comentarios, fama). En general, todos los usuarios de las redes sociales serían narcisistas en la medida en que se ocupan y preocupan de cuidar su perfil (imagen, mejor versión) en orden a procurarse más *likes* o «me gusta» y seguidores cada vez.

El narcisismo, como también el movimiento de la autoestima, ya venía *subido* de antes de los selfis. Pero los selfis ofrecen el medio más idóneo para contemplar y exhibir la propia imagen y esperar el eco del que depende el narciso. Porque ésta es la cuestión: el *narciso* de la época de los selfis depende del *eco* de su imagen en las redes sociales, como así le pasaba al Narciso de la mitología grecolatina, que dependía de la ninfa Eco enamorada de él. Y ahora Narciso no deja de escuchar el eco de sus propias palabras que claman por ella devueltas por la despechada Eco como un eco. Como se recordará de las *Metamorfosis* de Ovidio, Narciso se ahoga de sí mismo al tiempo que el eco de «la resonante Eco» le devuelve sus propias palabras, pero ya todo eran «fugitivas imágenes» que se desvanecen en el agua y en el aire. Con el tiempo, Narciso se da cuenta: «Yo provoco las llamas que sufro». «Lo que ansío está en mí; la riqueza me ha hecho podre.»[10] Narciso y Eco son la figura, no Narciso solo, así en la mitología como también en las redes sociales.[11]

La riqueza de experiencias, ilusiones, preparaciones y proliferación de selfis fácilmente puede llevar a la pobreza de sí mismo. La inflación de sí mismo dada por el ego inflado de autoestima y cantidad de selfis fácilmente puede devenir en la pérdida de su valor por sobreabundancia. Ahí tienes ahora a selfistas mirando en el móvil sus propias fotos pasando de unas a otras, y, al final, a solas consigo viendo sus fotos y lo que pudo ser. Ya no es cosa de más fotos, aunque se siga en ello. Cada vez más esfuerzo en dar con el selfi definitivo, y siempre el mismo eco. Si no se ha llegado a tocar fondo como Narciso, de modo que uno despierte de su ensimismamiento, los selfis siguen produciendo un

eco que mantiene a uno ensimismado. Como dice una participante en un estudio sobre universitarios: «La gente que tiene más *likes* es la más solitaria. Porque si lo piensas, estas chicas hermosas tienen padres pagándoles la universidad, y toda su confirmación es por su apariencia física. Su sentido de identidad debe estar distorsionado, ya sabes, especialmente si estas fotografías que cuelgan están retocadas». La entrevistada se refiere al vacío de los *likes*, a cómo la cantidad de *likes* «distorsiona tu identidad» y a cómo su cantidad depende de lo que exhibes en las fotos.[12]

Entre la subversión y la autoobjetivación

El ensimismamiento narcisista raramente es la imagen y autoconciencia que tienen los selfistas de sí mismos. Por otra parte, no faltan usos de los selfis con conciencia y propósito de subversión y protesta frente a las convenciones y la normatividad referida en particular al foco puesto en la apariencia física. Los selfis pueden servir, cómo no, para hacer visibles condiciones y formas de vida de minorías y colectivos de otra manera fuera del mundo autocomplaciente y pretendidamente glamuroso que domina la cultura del selfi. Aparte de reforzar la visión usual centrada en el atractivo físico del cuerpo, los selfis sirven también para desafiar, resistir, combatir y subvertir los discursos de belleza normativa y de consumo frívolo, y en su lugar contar otras historias de vida y ofrecer otras posibilidades artísticas más allá del «yo filtrado».[13]

Supuesto que la mujer lleva dentro de sí la mirada del hombre y se ve como objeto mirado y deseado,[14] otras miradas de la mujer sobre sí misma serían posibles a través de los selfis. Esta otra «visibilidad» (*seen-ness*) no pretende ser una solución a la mirada masculina, sino únicamente promover su descentralización a fin de que las experiencias de representación de las mujeres se vuelvan más visibles y valoradas.[15] Los autorretratos y, desde 2017, los selfis de Cindy Sherman son ejemplo de las posibilidades subversivas y artísticas de las autofotos como crítica de la obsesión

por la belleza y el culto al cuerpo mediante la distorsión, la exageración y la figuración hiperbólica de sí misma.[16] Sin embargo, no todo el mundo es Cindy Sherman.

La autoobjetivación, referida en particular a cómo las mujeres se toman a sí mismas como objeto conforme a la mirada de los demás, es la tendencia dominante en la cultura de los selfis femeninos. Sin que falte la contraparte masculina, la teoría de la autoobjetivación se ha introducido para entender la experiencia femenina acerca de cómo las niñas y las mujeres internalizan la perspectiva de una mirada principalmente centrada en su cuerpo.[17] La autoobjetivación es un fenómeno que se da independientemente del conocimiento y conciencia que se tenga de ella, según ya está arraigada en las prácticas sociales e interiorizada por las propias mujeres. Se puede dar aun cuando uno sea consciente de ella e incluso creas que lo que haces es porque tú lo quieres, lo has decidido y lo haces por ti misma. Es muy socorrida la expresión de que, por ejemplo, te vistes sexi por ti misma. Aun siendo sincera, esta declaración no está exenta de la falsa conciencia consistente en querer lo que, en realidad, te viene impuesto sin que nadie lo imponga o, dicho de otra manera, de la interiorización de la mirada de los otros tomada como propia. Uno puede ser cómplice de su propia subordinación.[18]

Lo cierto es que no hay escapatoria de esta paradójica mirada del otro en la constitución de la mirada de uno a sí mismo. Paradójica si uno creyera que se ve a sí mismo de forma prístina y autóctona. Sin embargo, aprendemos a vernos conforme nos miran y nos ven los demás. Quizá la experiencia más dolorosa de este fenómeno, por lo demás inherente a la condición social humana, ocurra en la adolescencia, cuando uno todavía está de ida en todo (por más iluminado que se sienta) y, por lo mismo, no está de vuelta de nada, lo que acaso ocurra más adelante cuando las «reglas del juego» se vean con más distancia e ironía. Por lo que a la cultura del selfi se refiere, la autoobjetivación tiene todas las de ganar sobre la subversión, como se aprecia en estos cuatro fenómenos relacionados: perduración de estereotipos, problemas de la alimentación, dismorfia del selfi y preferencia por la

inautenticidad.

Perduración de estereotipos. No deja de ser sorprendente la perduración de los estereotipos de género de la mano de los selfis si se considera que los adolescentes que han crecido en las redes sociales podrían estar más allá de los estereotipos tradicionales que los adultos «chapados» a la antigua. Sin embargo, los estereotipos no van a menos, sino a más en la cultura selfi. La cara-de-pato de las chicas y la cara-de-piedra de los chicos son sólo las autopresentaciones más tópicas de estereotipos, que en las chicas alcanzan un mayor compromiso con la apariencia del cuerpo y su atractivo sexual, de acuerdo con la susodicha teoría de la autoobjetivación.[19] No nos engañemos, el selfi supone la conciencia de que vamos a ser mirados y deseados por otros sin descartar «miradas depredadoras» más o menos deseables. Si, como dijo Freud alguna vez, «la mirada es un sustituto civilizado del tacto», también es cosificadora, convirtiendo a uno en *objeto*, dijo Sartre, si es que no en *mercancía*, diría Marx.[20] Uno mismo se convierte a sí mismo en objeto, a lo que apunta la teoría de la autoobjetivación.

Problemas de la alimentación. No sorprendentemente en este caso, los selfis están relacionados con problemas de la alimentación a través de la imagen corporal que proyectan. Un estudio que muestra, una vez más, cómo la parafernalia de los selfis (elección, edición, seguimiento) está asociada con preocupaciones por la alimentación y síntomas de bulimia y anorexia se titula significativamente «protégeme de mis selfis».[21] Ya se ha citado una escala que mide el uso problemático de los selfis en relación con la alimentación.[22]

Dismorfia del selfi. Más allá de los tradicionales problemas de la alimentación, emerge la llamada «dismorfia del selfi» (*selfitis*) cuando se busca cirugía plástica para salir mejor en los selfis y, al final, para parecerse a los propios selfis en la vida real fuera de las redes sociales.[23] Se ha llegado a que uno quiere parecerse más a la representación de sí mismo que asumir como es. No sólo se enamora uno de las representaciones que tiene del amor y de la felicidad, como se apuntó antes (al hablar de «El desdichado

paraíso interior ahora»), sino, como el desdichado Narciso, se enamora de sus propias imágenes reflejadas en el espejo de las redes sociales, todo ello con un gran eco de *likes*. Si, como se dijo antes, el selfi se interpone entre uno y el mundo, superponiéndose uno a cualquier cosa que motivara el selfi (ya fueran las cataratas del Niágara o el Taj Mahal), ahora el selfi se interpone también entre uno y sí mismo suplantando al propio yo real por un yo filtrado. El problema es que esta representación y suplantación de uno mismo en las redes sociales se paga con malestares y trastornos en la vida real.

Preferencia por la inautenticidad. Otro dilema (además de la subversión frente a la autoobjetivación) es entre la presentación del yo auténtico tal como uno sale en las fotos o un yo falso a costa de retoques y filtros.[24] La regla del juego es la difícil tarea, si fuera posible, de tratar de presentarse de forma auténtica y a la vez filtrada. Navegar con éxito en semejante contradicción requiere tal tacto, vigilancia y atención a las valoraciones de los demás, como para no estar seguro por dónde y adónde se va. Quien no edita corre el riesgo de ser criticado por fallos visibles (o incluso quedar invisible) y quien lo hace corre el riesgo de ser criticado por inauténtico. Una solución que adoptan algunos es mantener dos cuentas, una donde muestran sus más atractivos selfis (un yo-filtrado) y otra con los más auténticos sin editar (un yo-no-filtrado). Dados los tres imperativos que, como reglas no escritas, rigen el mundo de los selfis —el *imperativo de editar* (mejorando lo presente), el *imperativo del cuerpo* (al fin y al cabo, su objeto) y el *imperativo de la positividad* (siempre es cosa de parecer perfecto, pasarlo bien y ser feliz)—, al final, la preferencia se decanta por la inautenticidad. No en vano «una vida filtrada» es el título del estudio que se viene citando sobre los selfis en un campus universitario.[25] Está claro que la aparentemente divertida navegación en las redes sociales no deja de ser una odisea con su Escila y Caribdis entre el riesgo de la irrelevancia por auténtico y el riesgo de una fama infame por falsedad. Sigue en pie aquello que dijera Pirandello de que la tragedia de la persona es ser sólo personaje.

Cuando algún día llegue la resaca por los selfis, será hora de tomar la lección de los autorretratos, mirándonos de cerca, honestamente y con compasión.[26]

¿Cómo se ha llegado a la obsesión por los selfis?

Los selfis encarnan la conjunción de dos astros: la apoteosis del yo y el teléfono móvil inteligente. La trayectoria del yo la hemos seguido desde el siglo XVI hasta nuestros días en tiempos de las redes sociales. Por su parte, el teléfono móvil es el astro sobre el que gravitan las redes sociales. Dicho más prosaicamente, el móvil vino que ni pintado a una generación criada en el movimiento de la autoestima (egos inflados) y en un estilo de crianza basado en la adulación y el consentimiento (soy especial).[27] La ironía es que los selfis se hacen debido a la propia facilidad para hacerlos a resultas de una tecnología que se lleva en la mano y que resuelve las necesidades que ella misma crea. ¿Se podría llegar a ser «vencedor de sí mismo» en vez de sucumbir una y otra vez a las redes sociales?

13

¿Cómo ser «vencedor de sí mismo» en las redes sociales?

A la vista está que el uso de las redes sociales supone fácilmente, y a menudo, un comportamiento adictivo. La analogía con las conductas adictivas a sustancias se aprecia en aspectos relevantes, como la importancia que las redes cobran en la vida del usuario (como las drogas para el drogadicto), el hábito recurrente, la tolerancia por la que se necesita cada vez más «dosis» de tiempo conectado, el desasosiego o «síndrome de retirada» si no se accede a las redes, el alivio del ansia al conectarse de nuevo, la gratificación subsiguiente y la perpetuación en un bucle. El consabido miedo a perderse algo (FoMO) es un ingrediente central en la dinámica alivio-gratificación del comportamiento adictivo a las redes. Además, está la particular adicción al móvil, como se ve en la también ya citada «nomofobia» («fobia de no móvil», miedo a estar sin móvil). FoMO y nomofobia contribuyen a un uso impulsivo de las redes sociales, por lo que éstas constituyen una adicción comportamental, aun cuando la conducta adictiva no implica el consumo de sustancias.[1] Lo que no será fácil en las redes sociales es ser «vencedor de sí mismo», como diría don Quijote.

¿Por qué son tan adictivas las redes sociales?

Como en el uso de sustancias, en la utilización de las redes también hay una línea difícil de trazar entre un uso problemático y no

problemático. Las escalas citadas, junto con una entrevista, sentido común y prudencia, permiten establecer si un uso concreto llega a ser una conducta adictiva, cuyo uso problemático se define precisamente por los problemas que estuvieran afectando a los diversos aspectos de la vida. Las redes sociales «enganchan», como también lo hacen las máquinas tragaperras. No en vano, tanto unas como otras producen «adicción por diseño», debido a su construcción conforme a principios conductuales de condicionamiento bien conocidos en psicología.[2]

Las redes sociales crean microcosmos, burbujas y circuitos de retroalimentación, cuando no desdichados paraísos interiores de autointoxicación psicológica. La ironía es que las redes sociales pueden funcionar para muchos usuarios más como redes que atrapan que como redes que conectan. Uno puede quedar más enganchado a las redes e intoxicado de su propia subjetividad que conectado a los demás y sacado de sí mismo. ¿Cómo nos vuelven yonquis las redes?: porque consisten en una tecnología *irresistible*, de acuerdo con el psicólogo Adam Alter, debido precisamente a la lógica adictiva de su funcionamiento.[3] Se trata de una tecnología que fomenta la adicción del comportamiento por su diseño. La tecnología en la base de las redes sociales cuenta con al menos cinco aspectos adictivos.[4]

Para empezar, las plataformas y aplicaciones están diseñadas para la inmersión, de forma que el usuario se mueva por ellas de forma fluida y sin dificultad. Las tareas siempre parecen acompasadas a la habilidad de la persona, respondiendo a lo que buscas o quizá buscas lo que de hecho encuentras. Las aplicaciones son accesibles a cualquiera, sin necesidad de un manual de instrucciones. Es tal la inmersión que uno a menudo se olvida del tiempo y del espacio mientras está usando las plataformas y las aplicaciones. La inmersión y el uso prolongado de las plataformas está favorecido por el continuo desplazamiento hacia delante, de modo que siempre se puede seguir. Uno puede estar viendo vídeos o fotos sin parar. Si dejas de interactuar, la pantalla sigue con presentaciones. La conducta de curiosear sin parar se fortalece, en vez de extinguirse, porque de vez en cuando ocurre algo divertido,

interesante, curioso, que fortalece el hábito de curiosear. Aunque tienes la sensación de control, te encuentras inmerso, llevado hacia delante, envuelto por la aplicación, en la red.

Otro aspecto adictivo es el *feedback* o retroalimentación continua. Se refiere al proceso bien conocido de cómo los efectos o consecuencias de las acciones influyen y controlan las sucesivas acciones, reforzándolas y así fortaleciendo su ocurrencia, y tanto más si los reforzadores son intermitentes (de vez en cuando como se acaba de decir). El picoteo en la pantalla, recordando el picoteo de las palomas en la famosa «caja de Skinner» (un dispositivo y procedimiento experimental para el estudio del comportamiento), siempre produce algún efecto. Entre éstos están algunos que podrían ser más reforzantes que otros («apetecibles», «interesantes»), intercalados entre otros efectos más bien indiferentes o incluso aversivos. Es precisamente la condición intermitente de los reforzadores lo que mantiene la conducta de picoteo. Dentro de esta lógica, los «me gusta» hacen el resto porque conciernen a la aprobación social, es decir, al ser o no ser de alguien. Aun cuando uno no tuviera objetivos contables iniciales, la propia lógica del *feedback* te mete en la contabilidad y así en la comparación, y acaso en la dinámica de la envidia. Los «me gusta» y demás símbolos de aprobación tienen un efecto perverso, corrompiendo con su simplificación y cuantificación el trato social.

Un tercer aspecto adictivo es el conocido fenómeno de mostrar a los usuarios de una aplicación lo que les gusta, seleccionado por algoritmos a propósito. El citado yo algoritmizado de TikTok es un ejemplo, sin ser el único. La selección de los contenidos en función de los gustos e intereses de los usuarios es engañosa por dar la impresión de que el mundo de uno *es* el mundo, a la vez que empobrecedora por terminar cebado con papilla. Los antedichos microcosmos, burbujas y circuitos de retroalimentación que crean las redes sociales se deben a esta algoritmización del yo, y lo que quizá todavía es peor es que la gente sabe que la ceban con sus propios gustos, y le gusta.

Un cuarto aspecto adictivo se refiere al efecto de suspense que implican las redes: ver qué pasa y miedo a estar perdiéndose algo

(el citado FoMO). El usuario siempre tiene la sensación de tarea interrumpida o inacabada en relación con su conducta de curiosear. El curioseo no parece tener fin: siempre puede estar pasando algo y ya no se diga si uno tiene que interrumpir la conexión. Desde el momento en que te desconectas, pueden seguir pasando cosas que te interesan. Este fenómeno lo ilustra Alter con el famoso «efecto Zeigarnik», al que también se refieren Montag y colaboradores,[5] llamado así por la psicóloga lituana Bliuma Zeigarnik. Mientras Zeigarnik estaba en un café de Viena, le llamó la atención cómo los camareros «retienen» cantidad de cosas por servir o ya servidas (pendientes de cobrar) hasta que los clientes ya han pagado, y entonces dejan de tener esa retentiva. Después, Zeigarnik y otros comprobaron experimentalmente este fenómeno que ahora lleva su nombre. Una tarea inacabada es como «un sistema de tensión que tiende a la resolución. Completar la tarea significa resolver el sistema de tensión o liberarse de la cuasi necesidad. Si la tarea no se completa, ese estado de tensión permanece y la cuasi necesidad persiste».[6]

El capitalismo de la atención, el consumo emocional, el fenómeno de las series y las redes sociales ofrecen situaciones de suspense que llevan a picar y picotear a ver qué pasa. Las redes sociales en particular son ingenios de este tipo que nos mantienen en una tensión continua, que se va disipando para reiniciarse una y otra vez. Si la envidia es el pecado mortal de las redes sociales, de acuerdo con lo dicho, su genio maligno, recordando a Descartes, sería el suspense y su continua satisfacción siempre abocada al suspense de turno. La dinámica neurótica del FoMO responde a este bucle de satisfacción continuamente insatisfactoria.

Por si faltara algo, está la presión social como quinto aspecto que contribuye a la adicción. Los usuarios de las redes sociales están continuamente empujados, por más que de forma gentil, a conectarse rápido y a menudo, típicamente en WhatsApp debido a la doble función de la marca de recibido y leído. En general, el diseño de las aplicaciones empuja a la persona a comportarse en cierta dirección. Además, está la regla no escrita de estar pendiente, mirar y contestar rápido, por no hablar de las

presentaciones efímeras tipo Snapchat.

La inmersión, el *feedback*, la selección de los contenidos, el suspense o efecto Zeigarnik y la presión social son aspectos que contribuyen al enganche de las redes sociales, por los que éstas terminan por ser irresistibles. Un desdichado paraíso interior.

Ciertamente, no todos los usuarios quedan enganchados. Más allá de la explicación tautológica consistente en decir que se enganchan los más vulnerables, lo cierto es también que el propio uso hace *vulnerables* a muchos usuarios. La comparación social, la envidia, la soledad y la depresión pueden constituir un circuito del que sea difícil salir. La combinación de reforzamiento negativo (el malestar que de pronto eliminas) con reforzamiento positivo (los logros que de vez en cuando obtienes) hacen el resto.

¿Qué se puede hacer?

Si uno ya tiene un uso problemático (impulsivo, adictivo) de las redes sociales, puede darse por perdido, a no ser que se enfrente a sí mismo y aprenda a sobreponerse al control al que está sometido. El control irresistible de las redes se debe no sólo a cómo están diseñadas, sino también a su integración en la vida cotidiana cumpliendo otras funciones difícilmente prescindibles. El ultramundo de las redes está entretejido con el mundo de toda la vida. Lo que se puede hacer pasa por la propia *voluntad* de hacerlo, como también, por cierto, en las conductas adictivas a sustancias, así como ir al dentista; si uno no quiere y no está dispuesto a hacer nada, permanecerá a la deriva.

Ya se han presentado estudios experimentales de desconexión (desintoxicación) voluntaria por un tiempo que muestran, por un lado, que es posible y, por otro, que es beneficiosa. Amén de las personas que deciden retirarse temporal, parcial o totalmente de las redes sin ser participantes de un estudio formal. El objetivo ante la adicción a las redes sociales tiene la particularidad de no buscar tanto la abstinencia como un uso controlado (no problemático). Este objetivo se debe a la funcionalidad que el uso

de las redes cumple en la vida cotidiana, a diferencia de otras adicciones comportamentales, como la de las máquinas tragaperras, así como también en muchas conductas adictivas a sustancias, donde la abstinencia estaría más justificada.

La misma ciencia conductual que está en la base del control que las redes sociales ejercen sobre nosotros conforme están diseñadas también se puede utilizar como *autocontrol* frente a ellas. Así, por ejemplo, en vez de estar continuamente expuestos y disponibles en todo tiempo y lugar, podríamos disponer de tiempos y espacios en los que únicamente atendiéramos a las redes (horas y sitios específicos), o en los que no lo haríamos. En vez de que cualquier estímulo del ambiente nos controle indiscriminadamente, estaríamos disponiendo condiciones ambientales diferenciadas para hacer unas cosas u otras. Nosotros mismos disponemos el *control de estímulos* al que queremos responder, en vez de estar a la deriva.

Dado que en un plan de autocontrol quedarían tiempos y espacios libres que antes dedicábamos a las redes, otro principio conductual consiste en llevar a cabo conductas o actividades alternativas, en lo posible incompatibles, con navegar en la red. Nadar sería sólo un ejemplo (pretendidamente oportunista) de sugerir que no hay mejor cosa para cambiar una conducta arraigada que poner en juego otra *conducta alternativa incompatible*. Aunque se ha visto a gente en la piscina con el móvil, nadar parece bastante incompatible con estar mirando el móvil, así como con fumar. La conducta alternativa habría de tener funcionalidad por sí misma y tanto mejor si llegara a «enganchar» por su parte, en vez de hacer cualquier cosa, esperar a que pase el tiempo, quedar parado o así. Sería ya tópico citar aquí actividades alternativas al anterior tiempo en las redes, como realizar alguna actividad física o entablar relaciones sociales presenciales.

Puesto que no se trata de hacer cualquier cosa, ni desde luego resulta fácil controlar un hábito, se hace necesaria la *clarificación de los valores* de uno en orden a situar en una jerarquía, y en un plano temporal de corto-largo plazo, lo que realmente nos importa. ¿Realmente los *likes* son lo más importante en mi vida? ¿Me quiero dedicar a hacer selfis y mirar fotos el resto de mi vida? ¿Mi vida no

vale más que lo que aparento? ¿Qué hay de amigos con los que puedo contar y quedar? Suele ocurrir que sucumbimos a las gratificaciones del momento, en detrimento de gratificaciones mayores a largo plazo, pongamos por caso volver a entrar en las redes en vez de hacerlo más adelante en cumplimiento del plan que uno se había propuesto, entendido que sería más valioso cumplir con uno que caer otra vez en la tentación. Asimismo, las gratificaciones del momento suelen prevalecer sobre las consecuencias perniciosas a largo plazo. Valgan como ejemplos comer a tu antojo, sabido su efecto más adelante en la salud, en el sobrepeso o en la autoestima, o, para el caso, volver a compararte en las redes sabido que siempre terminas mal.

¿Quién lo iba a decir? Resulta que en el mundo de hoy, bajo el imperativo de la positividad que domina las redes sociales, las experiencias inconfortables, malestares, inconvenientes, disgustos, tristezas, miedos y, en definitiva, sufrimientos siguen existiendo. Y he aquí que cuando estas experiencias ocurren, lo mejor es su aceptación, en vez de vivirlas como insufribles, falta de sentido de la vida, enfermedades mentales o algo que tú nunca debieras tener. La aceptación del «miedo a perder algo» por no entrar en las redes y comprobar tu nivel de fama (aceptación en vez de responder) es una buena prueba con miras precisamente a comprobar que no se acaba el mundo, ni en realidad te has perdido nada. Y acaso uno se encuentre «vencedor de sí mismo», como don Quijote cuando, derrotado, renuncia por así decirlo a la celebridad (él dice honra) que le dan las redes sociales de su tiempo (mucha gente con la que se encuentra don Quijote en la segunda parte de *El Quijote* habían leído la primera y conocían su valentía, etcétera). Como dice: «Aunque perdí la honra, no perdí ni puedo perder la virtud de cumplir mi palabra».[7] Un plan de autocontrol ha de incluir la aceptación del malestar como manera de superarlo.

La aceptación no se entiende aquí como pasividad y resignación, sino como estar dispuesto a tener la experiencia (de estar perdiéndose algo) en favor de tus propios compromisos con los valores que más te importan. En nuestro caso, llevar a cabo el plan de autocontrol contra el uso (problemático) de las redes

sociales. Se trata de ser «vencedor de ti mismo» en vez de sucumbir una vez más a la gratificación inmediata y ser usado de nuevo por las redes en vez de usarlas llevando tú las riendas. La aceptación se complementa con el compromiso, y éste, a su vez, implica la aceptación. La aceptación y el compromiso suponen una actitud nueva ante el problema (en vez de sucumbir como de costumbre). Y suponen también una nueva aptitud como habilidad y capacidad adquirida de poner en práctica la propia actitud de estar dispuesto a experimentar los malestares (miedo a perderte algo) que hasta ahora te llevaban una y otra vez a la conducta adictiva de entrar en las redes sociales que tratas de superar, no entrando y en su lugar haciendo otra cosa (conducta alternativa incompatible). La voluntad y la firmeza llevadas dentro de un plan razonado y razonable son fundamentales.

Por lo que aquí respecta, y en lo tocante a las posibilidades derivadas de la misma ciencia de la conducta que interesadamente ha servido para el diseño adictivo de las redes sociales, se han citado los siguientes principios conductuales y estrategias prácticas que podrían servir a un plan de autocontrol:

- *Control de los estímulos* disponiendo condiciones ambientales (temporales y espaciales) conforme queramos que nos influyan.
- *Conductas alternativas incompatibles* con las conductas adictivas (curiosear en la red) que queremos superar.
- *Clarificación de valores* en orden a jerarquizar y poner en una dimensión temporal (corto-largo plazo) las cosas que realmente nos importan, si queremos pasar la vida en las redes sociales o hay algo más que nos gustaría hacer.
- *Aceptación* como nueva actitud ante las experiencias que nos controlan.
- *Compromiso* con nuestros propios valores que llevar a cabo a pesar de que todavía el cuerpo nos pediría otra cosa. Si realmente tienes algo importante en la vida, importa menos el cómo te sientas en un momento dado.

Huelga decir que no resulta nada fácil la superación de conductas adictivas, sea a sustancias o comportamentales, sin ayudas profesionales. Todo depende de la *voluntad*, pero la voluntad misma necesita ser clarificada, implementada y puesta en juego a la medida de las posibilidades y circunstancias de uno.[8]

14

Conclusiones

Esta segunda parte del libro se proponía entender los efectos psicológicos de las redes sociales en sus usuarios más empedernidos, por lo común, la generación de nativos digitales. Los estudios venían poniendo de relieve una asociación según la cual a más uso de las redes sociales, más malestares de los usuarios. Esta asociación empieza a ser notable a partir de 2012, cuando se generaliza el uso de las redes. Los malestares consisten en una variedad de problemas psicológicos, como ansiedad, depresión, disforia de género, conductas autolesivas, ideas suicidas, trastornos de la alimentación, entre otros, pero quizá su trasfondo sea más que nada la soledad. Más allá de la asociación, se trataba de entender la posible relación causal de cómo las redes sociales dan lugar a los malestares, supuesto que la relación va en esa dirección. A este respecto, estudios longitudinales y experimentales permiten constatar que el uso de las redes está efectivamente en el origen de los malestares.

Además, importaba saber cómo el uso de las redes da lugar a los malestares. Sobre ello, los estudios muestran la implicación de una variedad de «mecanismos» relacionados: la adicción a las redes inducida por el «miedo a estar perdiéndose algo», la comparación social, la envidia y el «narcisismo de las pequeñas diferencias». Más específicamente, la comparación y la envidia serían el núcleo de este proceso generador de malestares. Al final, no será tanto el uso como un determinado uso problemático (adictivo, comparativo) lo que acarrea los malestares.

Con todo, esta segunda parte no se queda en presentar los hallazgos de la investigación científica, sino que se interesa también en situar este nuevo mundo de las redes sociales (el llamado ultramundo) en el contexto del individualismo visto en la primera parte. En esta perspectiva, las redes sociales no hacen sino dar nueva vida al individualismo, llevando el yo expresivo a su apoteosis con los selfis, de acuerdo con la psicología de los selfis que se ha propuesto. Asimismo, las redes sociales dan alas a malestares como los citados, que ciertamente ya existían. En realidad, las redes sociales no los crean, sino que exacerban los problemas que ya venían de antes, lo que no deja de ser paradójico si se considera que venían a facilitar las relaciones entre la gente. No se deja de advertir todavía otra paradoja. Se refiere en este caso a cómo el yo expresivo (supuestamente expresión de la propia naturalidad como la concibe el Romanticismo) es llevado a su glorificación encarnada por los selfis mediante una tecnología que desnaturaliza la expresividad con poses, retoques y filtros. Por no hablar de que es la propia tecnología la que crea la necesidad de expresarse. Finalmente, se ofrecen ayudas para salir del «enganche» en el que tan fácilmente meten a uno las redes sociales. Las redes tienen todas las de ganar debido a su diseño adictivo, pero uno también puede ser «vencedor de sí mismo» sin dejarse llevar. Quedan por situar las redes sociales en la perspectiva anunciada del individuo flotante como figura de nuestro tiempo.

Parte 3
El individuo flotante, la figura de nuestro tiempo

Cada sociedad y cada época generan los individuos que responden al espíritu de los tiempos. En nuestro caso, se propone la figura del individuo flotante. Como sugiere el nombre, el individuo flotante alude a ligereza, levedad del ser, desarraigo y falta de anclaje en algo sólido y duradero. Tiene que ver con otros términos al uso, como yo vacío, yo proteico, nomadismo, sociedad líquida, pero la noción de individuo flotante tiene un sentido antropológico más general. No se trata de un concepto meramente descriptivo —una palabra o imagen más o menos oportuna—, sino también analítico, tanto de las condiciones de la sociedad que lo hacen posible como de las soluciones a las que da lugar. Es por ello también un instrumento de análisis crítico en orden a repensar y mejorar la sociedad y los individuos.

15

La levedad del ser y su pesadumbre

La noción de *individuo flotante* sugiere tanto levedad del ser como falta de horizonte que diera sentido a la vida. La levedad del ser no sería por vacío de un sujeto que no tuviera experiencias, sentimientos y expectativas, sino acaso por exceso de subjetividad, sin saber ya lo que quiere. Se refiere a una subjetividad particularmente caracterizada en nuestro tiempo por la hiperreflexividad y la autoconciencia intensificada que terminan por interponerse entre uno y el mundo. Entre yo y el mundo estoy yo mismo, todo un mundo, acaso un desdichado mundo interior. La manía de los selfis epitomiza esta interposición entre uno y el mundo: aquí yo una y otra vez antepuesto al mundo. El exceso de subjetividad acaba por producir inflación de sí mismo: engreimiento, vanidad, autoatención y rumia. La reflexión y la autoconciencia llegan a ser patógenas cuando ya no están sirviendo para clarificar y tomar decisiones, sino para enredar a uno en un bucle neurótico.

Por su parte, la falta de horizonte tampoco se debería a su carencia, sino precisamente a un exceso de sentidos de la vida posibles. Las sociedades modernas y abiertas ofrecen diferentes posibilidades de ser (formas de vida, planes, horizontes de sentido), de modo que sería la abundancia de posibilidades de ser (no su carencia) lo que daría lugar a la falta de sentido, en la medida en que las posibilidades se neutralizan unas con otras, colisionan, son intercambiables, indiferentes, inciertas o simplemente precarias. De acuerdo con el sociólogo Zygmunt

Bauman (1925-2017), el mundo se ofrece como:

> Una colección infinita de posibilidades: un *container* lleno hasta el borde de innumerables oportunidades que aún deben buscarse o que ya se han perdido [...]. Hay más posibilidades —muchísimas más— de las que cualquier vida individual, por larga, industriosa y osada que sea, podría explorar, y menos todavía adoptar.[1]

Sin embargo, esta sobreabundancia puede que deje al individuo más flotante —indeciso, atormentado— que interesado y «enganchado» a la vida.

Como también dice Bauman, en estas circunstancias, «las probabilidades son de que casi todas las vidas humanas transcurrirán atormentadas ante la tarea de elegir los fines, en vez de estar preocupadas por encontrar los medios para conseguir fines que no requieren reflexión». Pero, ahora, las opciones, las dudas, los riesgos y acaso la indiferencia entre unos fines y otros «atormentan».

La levedad del ser y la pluralidad de sentidos de la vida suponen una ligereza del mundo, que tiene su particular referencia en el consumo, pero se constata en todo. El capitalismo consumista —basado en la seducción, la emoción y las experiencias— ha logrado crear una cultura cotidiana de la ligereza hedonista, como muestra Gilles Lipovetsky en su obra *De la ligereza*, donde afirma: «Lo que triunfa es un ideal de vida fácil, una *fun morality* que descalifica grandes metas colectivas, el sacrificio, la austeridad puritana. Las personas se han ganado el derecho a vivir con ligereza, de manera frívola, a gozar sin tardanza del instante presente».[2] Todo parece bajo el signo de la diversión y el entretenimiento, por lo que se dice con frecuencia que la sociedad consumista fomenta el infantilismo del consumidor.

El problema es que el consumidor tiene que trabajar cada vez más para poder consumir y la lógica del consumo está montada en realidad, como ya se dijo, sobre la insatisfacción por la propia dinámica del deseo insaciable (las novedades, modas y tendencias, y la continua búsqueda de experiencias). Esta ligereza se constata en todo lo demás, incluyendo la economía de las marcas, las

relaciones personales, la posverdad y la política. La paradoja es que la ligereza conlleva su propia pesadez en la decepción, la depresión, la fatiga y el cansancio.

La ligereza del mundo no invita precisamente al anclaje en nada (lugar, trabajo, profesión, relaciones, estilo), sino a la levedad, la flexibilidad y la fluidez. Nada es sólido, todo parece líquido. Si, como dijeran Marx y Engels, «todo lo sólido se desvanece en el aire»,[3] esto alcanza sobremanera al individuo de nuestro tiempo. Lo dijo también Baudelaire a su manera: la modernidad es lo transitorio, lo fugitivo, lo contingente.[4] Estos aspectos ya percibidos en el siglo XIX traspasarían el siglo XX hasta la ligereza de nuestra época.

Antes, el carácter definía a las personas por su solidez (dirigidas desde dentro, compromisos, palabra dada) y cualidades duraderas (estilo, modo de ser, características personales, identidad). Sin embargo, las formas de vida de nuestro tiempo, debidas en buena medida a las condiciones del trabajo en el capitalismo neoliberal, han corroído el carácter, como muestra Richard Sennett en su obra de 1998 *La corrosión del carácter*.

¿Cómo pueden perseguirse objetivos a largo plazo? ¿Cómo sostener relaciones sociales duraderas? ¿Cómo puede un ser humano desarrollar un relato de identidad e historia vital en una sociedad compuesta de episodios y fragmentos? Las condiciones de la nueva economía se alimentan de una experiencia que va a la deriva del tiempo, de un lugar a otro lugar, de un empleo a otro.[5]

La levedad del ser, como correlativa de la ligereza del mundo, no deja de ser adaptativa. Sin embargo, no por ello deja igualmente de conllevar su problemática: la insoportable levedad del ser, por decirlo con el título de la famosa novela cuasi filosófica de Milan Kundera de 1984. Si, como dice Kundera, «un drama vital siempre puede expresarse mediante una metáfora referida al peso», el drama puede venir tanto de la levedad como de la pesadumbre, sin que siempre esté claro cuándo es una u otra. «Pero ¿qué le sucede a Sabina?», un personaje de Kundera. «Nada. Había abandonado a un hombre porque quería abandonarlo. ¿La persiguió? No. ¿Se vengó? No. Su drama no era el drama del peso,

sino de la levedad. Lo que había caído sobre Sabina no era una carga, sino la insoportable levedad del ser.»[6]

La levedad del ser también puede ser una carga difícil de sobrellevar cuando precisamente la vida no tiene anclaje en nada, está vacía a pesar de estar llena de cosas, sin conexiones significativas por más que conectados, solos juntos. La soledad, la depresión y la ansiedad, como prototipos de malestares en la cultura de nuestro tiempo, no dejan de suponer una insoportable levedad del ser. La soledad, con toda su pesadumbre, supone sentirse alejado, incomprendido, rechazado, carente de relaciones satisfactorias, sin vínculos afectivos: dolorosamente flotante. La depresión supone falta de sentido de la vida, vacío, desconexión, sin que falten remordimientos del pasado: apesadumbradamente flotante. La ansiedad supone inseguridad ontológica, incertidumbre, miedo a no ser, vértigo de la libertad: temerosamente flotante.

Se podría pensar, erróneamente, que la noción de *individuo flotante* se refiere, si acaso, a problemas banales del tipo de que quienes están descontentos no se sienten a gusto consigo mismos, buscan algo más, quieren conocerse mejor, optimizarse, ser felices y así, pero no a condiciones clínicas. Sin embargo, la noción de *individuo flotante* incluye también problemas propiamente clínicos, con su diagnóstico formal. Los problemas «banales» abundan en las consultas «psi» (psicológicas/psiquiátricas), donde a menudo reciben un diagnóstico (típicamente, depresión y ansiedad), sin que en realidad sea clara la distinción banal/clínico. Los problemas que requieren ayuda profesional, tanto los «banales» como los «clínicos», forman parte del concepto de *individuo flotante* por partida doble. De un lado, porque los problemas psicológicos vienen a ser formas extremas de vicisitudes del individuo flotante (con su levedad y desanclaje) y, de otro, porque las ayudas psicológicas requeridas (típicamente psicoterapia) forman parte del universo del individuo flotante. La búsqueda de ayudas psicoterapéuticas o de salvación, como se verá, rodea y redondea la noción de individuo flotante.

Se podría pensar que la medicación resuelve los problemas

psicológicos. Sin embargo, lo que hace más que nada es mantener «sedados» a los usuarios.[7] El creciente interés por la psicoterapia, así como por las filosofías helenísticas, resitúa los problemas psicológicos en la perspectiva del individuo flotante. Con todo, el *individuo flotante* no es un concepto clínico, sino antropológico-filosófico. Precisamente por ello, puede arrojar luz sobre la naturaleza de los problemas clínicos y las ayudas requeridas.

La figura del individuo flotante fue introducida por Gustavo Bueno (1924-2016) en su famoso artículo de 1982 titulado «Psicoanalistas y epicúreos», en el que introduce a su vez el concepto antropológico de *hetería soteriológica* o *comunidad salvífica*.[8] El individuo flotante, dice Bueno, es una figura genérica (de entre aquellas que la ciudad cosmopolita arroja), ya conocida y descrita en la literatura y la sociología. Bueno no se refiere en concreto a ningún personaje literario, ni categoría sociológica, que pudiera prefigurar la noción de individuo flotante. Sin embargo, cabe citar personajes que ya se encuentran en la literatura de la primera mitad del siglo XX y aun antes, y categorías sociológicas que aparecen sobre todo a finales del siglo XX. Si bien la figura del individuo flotante recorre el siglo XX, tiene tanta más pertinencia con posterioridad a su introducción por Bueno en 1982, en tiempos de las redes sociales. Se hará referencia a conocidos personajes literarios, así como a categorías sociológicas igualmente bien conocidas, a fin de percibir la figura genérica de un fenómeno que tampoco es exclusivo de estos siglos, como se dirá.

16

Variedades literarias y sociológicas del individuo flotante

Aparte de la insoportable levedad del ser que ha servido de introducción, la prefiguración del individuo flotante se encuentra en personajes literarios dados en (la niebla de) la ciudad moderna, desde San Petersburgo a Lisboa, pasando por Praga, París, Londres y cualquier ciudad de provincia española, sin olvidar la Viena de Freud.

En San Petersburgo encontramos, ya en 1864, el «hombre del subsuelo» de Dostoievski, unas memorias en voz alta de un hombre sin nombre ni identidad concreta. En Lisboa tenemos a Pessoa, él mismo protagonista entre 1913 y 1935 de su *Libro del desasosiego*, bajo heterónimos, sin una persona fija. En Praga están, de la mano de Kafka, «Josef K», personaje de *El proceso* (1925), culpable sin culpa de nada, y «Gregorio Samsa», de *La metamorfosis* (1915), convertido en un insecto que ni siquiera está definido como un insecto concreto. Del París de los existencialistas salen «Roquentin», de *La náusea* de Sartre (1938), y «Meursault», de *El extranjero* (1942) de Camus, quizá no situados en el mismo París, pero en todo caso personajes contingentes, llevados por las casualidades de modo que hacen unas cosas como podrían hacer otras. En el Londres de Virginia Wolf vemos la odisea de un día cualquiera de la «señora Dalloway» (1925), pasando de unas experiencias a otras, presentes y recordadas. En una ciudad de provincias española, quizá Salamanca, «Augusto Pérez», protagonista de *Niebla*, de Unamuno (escrita en 1907 y publicada

en 1914), parece estar perdido en la niebla, haciéndose la vida como una novela sin guion ni plan previo, «nivola» según el neologismo que inventa el propio Unamuno. Como dice Augusto Pérez: «Esperaré a que pase un perro y tomaré la dirección inicial que él tome».

Sin olvidar la Viena de Freud, donde encontramos a «Ulrich», protagonista de *El hombre sin atributos* de Robert Musil, novela iniciada en 1913 y publicada entre 1930-1943. Ulrich pasa de una experiencia a otra como persona sin particulares cualidades, ni sólidas características que lo definan («sin atributos», «flotante»), reflejo de la propia sociedad vienesa, con sus contradicciones y decadencia en ciernes, sin engranaje en planes y programas colectivos (que ya no había). No por casualidad, en Viena surge el psicoanálisis, sin olvidar que el término *psicoanalítico* fue ya inventado por los románticos a principios del siglo XIX (Coleridge y compañía), noventa años antes de que Freud lo reinventara de nuevo en 1896, como se ha recordado en la primera parte de este libro. El psicoanálisis llegaría a ser la psicoterapia más influyente del siglo XX, y para el caso el referente moderno de «comunidad salvífica» del individuo flotante que arroja la ciudad moderna. La psicología es cosa de individuos (flotantes) en la ciudad, donde tiene lugar una variedad de experiencias psicológicas caracterizadas por la disolución del yo, el yo en guerra, el yo fragmentario, el autoengaño, el yo discontinuo, el yo existencial y el conflictivo yo freudiano, entre otras experiencias.[1]

Por su parte, el escritor italiano Italo Calvino nos ofrece dos relatos fantásticos del individuo flotante, en la figura de «Gurdulú» y de los habitantes de Eutropia. Gurdulú, el escudero de *El caballero inexistente*, un relato de 1959, confunde su existencia con todo aquello con lo que se encuentra, imitándolos, sean humanos, animales, objetos, plantas o agua, encarnando la vida líquida y fluida donde la haya. Sin olvidar al inolvidable «Zelig» de la película homónima de Woody Allen de 1983. Los habitantes de Eutropia, una de *Las ciudades invisibles* de Calvino (de 1972), el día en que «se sienten abrumados de cansancio y nadie soporta más su trabajo, sus padres, su casa y su calle, las deudas, la gente a la que

hay que saludar o que te saluda, entonces toda la ciudadanía decide trasladarse a la ciudad vecina, que está ahí, esperándolos, vacía y como nueva, donde cada uno tendrá otro trabajo, otra mujer, verá otro paisaje al abrir las ventanas, pasará las noches en otros pasatiempos, amistades, maledicencias. Así sus vidas se renuevan de mudanza en mudanza...».

Las categorías sociológicas, más que prefigurar, dibujan el individuo flotante, empezando ya por su nombre. Así, nombres y a menudo títulos de libros, como individuo o yo vacío, saturado, proteico, reflexivo, nómada, líquido o estilo de vida, revelan aspectos conspicuos del individuo flotante.

El yo vacío, según Phillip Cushman, significa una falta de significado compartido, tradiciones y ausencia de comunidad, que la publicidad y la psicoterapia se aprestan a llenar, la primera con productos y estilos de vida, y la segunda con los estilos y valores del terapeuta, en ambos casos sin entrar en las causas y remedios culturales.[2] No está de más traer aquí lo que dicen Peter Berger y Thomas Luckmann a propósito de la función «mediadora» (más que propiamente «remediadora») de la publicidad. Los medios de comunicación masiva, desde la publicidad hasta la televisión, «actúan como mediadores entre la experiencia colectiva y la individual al proporcionar interpretaciones típicas para problemas que son definidos como típicos». Lo que ofrecen otras instituciones «los medios de comunicación lo seleccionan y envasan, lo transforman gradualmente y deciden sobre la forma en que lo difundirán».[3]

Por su lado, el yo saturado de Kenneth Gergen no contradice el yo vacío de Cushman, sino que se refiere al mismo fenómeno de llenado de cosas, una saturación en la que se termina por adoptar la personalidad y los valores de aquellos con quienes nos comunicamos; vacío al final de nuestro propio sentido de la realidad.[4] Como parte de este proceso de saturación social, Gergen habla de «colonización del yo» cuando se dan múltiples adquisiciones y posibilidades de ser. Esto puede llevar a contradicciones con nosotros mismos, a cambios repentinos en aquello que creímos que nos definía, debido a la gran exposición a

estilos de vida y a la *multifrenia*: la sensación de vértigo que nos produce la multiplicidad. Flotantes en la abundancia.

El yo proteico de Robert Lifton trata de la maleabilidad del yo moderno que emerge de la confusión y del sentimiento generalizado de que estamos perdiendo nuestras amarras psicológicas, debido a la dislocación histórica, la revolución de los medios de comunicación y la influencia del «fin del mundo» de la proliferación de armas nucleares y los escenarios religiosos asociados con el milenarismo.[5] La revolución de las redes sociales, el cambio climático y la actual amenaza nuclear renuevan las condiciones de las que nuestro autor ha derivado el yo proteico a resultas de las vicisitudes que depara el mundo.

El yo reflexivo de Anthony Giddens destaca cómo el conocimiento que tenemos de nosotros mismos (tanto científico como mundano) estructura y desestructura nuestra acción social e identidad del yo cambiante al hilo de la sucesiva reflexividad. «La reflexividad de la modernidad se refiere al hecho de que la mayoría de los aspectos de la actividad social están sometidos a revisión continua a la luz de nuevas informaciones o conocimientos.»[6] Además de la incidencia del conocimiento experto (educativo, clínico) en las autoconcepciones de los individuos a través de las sucesivas nuevas maneras de crianza, educación y estilos de vida, la vida en la modernidad supone continuos «dilemas del yo». Uno de estos dilemas, analizado por Giddens, concierne a la unificación de la identidad frente a la fragmentación de experiencias, contextos y papeles por los que uno pasa a lo largo de los días. El «falso yo» puesto en juego conforme a los requerimientos de cada situación puede terminar en la experiencia de sentir el vacío o la falta de un «yo auténtico». Esta experiencia de «enajenación», sintiéndose uno a expensas de las circunstancias, supone, tanto como lo propicia, un «individuo dirigido por otros», en el sentido dicho al final de la primera parte.

El nomadismo caracteriza al individuo actual que, de acuerdo con Michel Maffesoli, habita un «territorio flotante» y una «realidad porosa», en la que más vale ir ligero y estar en movimiento.[7] Aunque el nomadismo, según Maffesoli, es una

constante de la humanidad, y fue en su día la forma de vida común, se presta a la caracterización del individuo actual en aspectos que van más allá de nuestro autor. Así, el nuevo territorio que abren las redes sociales permite un «vagabundeo» y «navegación» nunca vistos, donde se pueden visitar y «habitar» nuevas comunidades, así como «recolectar» informaciones, imágenes, estilos de vida de aquí y de allí. Además del vagabundeo en la red, están el turismo de masas, recolectando experiencias, fotos y selfis, y las migraciones por los centros comerciales. Todo ello hace, de alguna manera, que uno sea nómada no sólo en el territorio, sino también de sí mismo, en continuo viaje, sin identidad fija, fluido, flotante, líquido.

La metáfora de la liquidez introducida por el citado Bauman es la imagen que ha tenido más éxito para caracterizar la modernidad y cada uno de sus aspectos, la sociedad, la vida, el amor, el individuo, según todo es líquido y fluido, como opuesto a sólido y duradero.[8] En una sociedad líquida, dice Bauman, las condiciones de actuación de sus miembros cambian antes de que las formas de actuar se consoliden en hábitos y rutinas. La vida líquida sugiere *flexibilidad* y *fluidez*, dos términos que suenan bien hoy, pero que no dejan de corresponderse con las exigencias de la sociedad neoliberal que, por otro lado, no nos suenan tan bien si pensamos en el individualismo, la precariedad, la desigualdad y el cansancio (agotamiento, estar quemado) que implican. Sugieren igualmente, y por la misma condición neoliberal, que uno puede ser cualquier cosa, reinventarse, fluir. Pero no es así como lo pintan, como si el cuerpo, la biografía, la historia personal, los conocimientos, las habilidades no contaran, cuando en realidad suponen las condiciones de posibilidad y los límites de lo que uno pueda ser. A no ser que fuera un habitante de Eutropia. De hecho, «reinventarse», si fuera el caso, supone esfuerzo y disciplina, no «ponerse a fluir» o algo así. Por no hablar de que el individuo líquido sugiere también carencia de solidez, de identidad, de personalidad, algo que se espera de las personas.

La noción de *estilo de vida* ofrece otro aspecto del individuo actual que concierne a la noción de *individuo flotante*. Se refiere a

la tarea de hacerse o adoptar un estilo, y de cómo este estilo es proteico, líquido, flotante, lo que en cierta manera contradice la noción de *estilo* como algo característico y duradero. La sociedad actual, a diferencia de la tradicional, coloca a los individuos ante una diversidad de posibilidades de ser. Las opciones son diversas, pero la no-opción no es una de ellas, en tanto que se tiene que ser de alguna manera, descartada la manera natural, autooriginaria, autóctona, de acuerdo con lo dicho en la primera parte de este libro. De acuerdo con Giddens: «Un *estilo de vida* puede definirse como un conjunto de prácticas más o menos integrado que un individuo adopta no sólo porque satisface necesidades utilitarias, sino porque da forma material a una crónica concreta de la identidad del yo».[9]

La adopción de un estilo de vida implica elecciones y decisiones no sólo acerca de cómo actuar, sino de quién ser. De hecho, las personas procuran ser de la mejor manera que pueden y quieren. En este sentido, «la vida es una obra de arte», no importa la conciencia de artista que tenga uno ni lo admirable que sea la obra de su vida.[10] De acuerdo con Bauman en su libro *El arte de la vida*:

> La proposición «la vida es una obra de arte» no es un postulado ni una amonestación (del tipo de «intente hacer de su vida algo bello, armonioso, sensato y lleno de sentido, tal como los pintores hacen sus cuadros o los músicos sus composiciones»), sino una declaración de hecho. La vida no puede no ser una obra de arte si es una vida humana, la vida de un ser dotado de voluntad y libertad de acción.[11]

La cuestión es que, como añade Bauman, el arte de la vida «equivale en nuestro mundo moderno líquido a permanecer en un estado de transformación permanente, a redefinirse perpetuamente transformándose (o al menos intentándolo) en *alguien distinto* del que se ha sido hasta ahora».[12]

Tras este breve recorrido literario y sociológico, retornamos a la idea de individuo flotante, bien entendido que ésta no cancela para nada los conceptos sociológicos y psicológicos señalados y otros similares, sólo que estos conceptos *piden* una figura más

genérica desde la que repensar los fenómenos a los que se refieren y otros fenómenos relacionados, como las instituciones salvíficas a las que dan lugar.

17

Individuos flotantes y comunidades salvíficas

La idea es que los individuos flotantes que arroja la ciudad requieren de nuevas formas de salvación, como las que brinda el psicoanálisis y, en su caso, el jardín de Epicuro en tanto comunidades salvíficas (terapéuticas) que acogen, reinsertan y dan sentido a la vida de uno. Más allá de la cientificidad del psicoanálisis como terapia, estaría la comunidad salvífica que supone.

El concepto de *individuo flotante* es solidario del de *comunidad salvífica* o *hetería soteriológica*. Por inusuales que parezcan en un contexto psicológico, ni el término *salvación* ni tampoco el de *soteria* son insólitos en psicoterapia. El primero da título —*La salvación del alma moderna*— al estudio sociológico de Eva Illouz sobre la psicoterapia,[1] y el segundo da nombre al modelo comunitario para la recuperación de crisis psicóticas conocido como *Casas Soteria,*[2] el cual responde a la idea de comunidad terapéutica, y para el caso salvífica, como modelo de recuperación alternativo al modelo biomédico centrado en la enfermedad.

En términos de Bueno:

> Hablamos de individuos flotantes, como individuos que dejan de estar asentados en la tierra firme de una personalidad ligada a un tejido de arquetipos regularmente interadaptados. El individuo flotante no es pues el resultado formal de la aglomeración, ni del descenso del nivel de vida (las dificultades del individuo que busca trabajo no producen normalmente la despersonalización, sino que, por el contrario, pueden constituir, dentro de ciertos límites, un campo favorable para imprimir un sentido personal a la vida de ese

> individuo). Las individualidades flotantes resultarían no precisamente de situaciones de penuria económica, ni tampoco de anarquía política o social (anomia) propia de las épocas revolucionarias, sino de situaciones en las cuales desfallece, en una proporción significativa, la conexión entre los *fines* de muchos individuos y los *planes* o *programas* colectivos, acaso precisamente por ser estos programas excesivamente ambiciosos o lejanos para muchos individuos a quienes no les afecta que «el romano rija a los pueblos para imponer la justicia». Situaciones en las cuales comienza a darse el caso en que muchos individuos, sin perjuicio de poseer ya una biografía o curso personal, no encuentran la conexión con los planes vigentes, de cualquier tipo que sean, planes capaces de imprimir a sus fines propios un sentido peculiar. Ello, según estas hipótesis, no necesariamente porque no existan estos planes colectivos, o porque la soledad del individuo los aparte de ellos, sino porque llegan a ser superabundantes y se neutralizan ante situaciones individuales, determinadas.[3]

Correlativo del individuo flotante es el concepto de *comunidad salvífica. De acuerdo de nuevo con Bueno:*

> Se trata de salvar a estos individuos flotantes a partir de la forma misma de su subjetividad, lo que exige, eso sí, incorporarlos a una comunidad que los reconozca como personas. Esta comunidad será la hetería soteriológica. Pero esta comunidad, como decimos, no habrá planeado su acción salvadora mediante la propuesta de programas objetivos distribuibles, sino mediante el programa formal de la salvación de los individuos flotantes ya existentes a partir de su misma facticidad biográfica. Las heterías soteriológicas, en lo que tienen de institución específica, son de este modo las agencias de recuperación de la forma personal, para los individuos flotantes que la han perdido, mediante la conversión de la misma individualidad biográfica en una forma personal, de la transformación de la forma de la facticidad biográfica en la forma de un destino, a través del reconocimiento de la biografía como una cadena con sentido necesario en el contexto de su misma individualidad (reconocimiento que es aportado por la hetería, convertida en la tierra firme del individuo flotante, del cliente), y esto, por medio de la creación de una forma de la personalidad cuyos planes o contenidos puedan ser definidos como fines inmanentes a la propia individualidad («felicidad», «placer», «tranquilidad», etcétera).[4]

Se trata de una «salvación» individual que tira de la propia

subjetividad (experiencias, miedos, conflictos, traumas, expectativas, amores, odios, envidias...), de manera que la individualidad flotante cobraría un sentido mediante la explicación, la narrativa, la validación del sufrimiento y el reconocimiento social representado por el psicoterapeuta. No se trata de una salvación colectiva —política, social— que arreglara el mundo, algo que no está al alcance de la acción psicoterapéutica, ni que tampoco el consultante, con su queja aquí y ahora, pudiera esperar que algún día ocurriera. Se trata de un *remedio* que la propia sociedad dispone. Como tal remedio supone tanto un recurso de ayuda personal como una mediación social entre el problema del individuo y la sociedad. Se concibe aquí la psicoterapia como una *institución intermedia* entre las instituciones básicas de la sociedad —políticas, económicas, familiares, religiosas— y los individuos, en orden a *remediar* los problemas que aquéllas crean y no resuelven.[5]

La psicoterapia no sería la única institución intermedia. Aparte de los citados medios de comunicación, incluida la propaganda, otras formas de «salvación del alma moderna» que proliferan hoy serían el *coaching*, la literatura de autoayuda y el *mindfulness*, en realidad psicopalabrería.[6] La psicoterapia como institución intermedia es sin duda la más *formal*, en la medida en que su formación y ejercicio profesional están regulados y se atienen a conocimientos fundados teórica y empíricamente.

El mecanismo general del funcionamiento de una hetería, para el caso el psicoanálisis, sería éste, dice Bueno:

> La reinserción, en el seno de la hetería, del individuo flotante como persona, en virtud de la reconstrucción (realizada necesariamente por la institución) de la propia biografía (incluyendo los detalles corpóreos, iconográficos, etcétera) como un destino personal: un mecanismo esencialmente análogo a aquel que inspira a los astrólogos cuando hacen el horóscopo de una persona, porque, gracias al horóscopo, los actos más insignificantes del individuo subjetivo pueden aparecer como escritos en las estrellas, como un destino. En la hetería, la salvación requerirá la exhibición pormenorizada (la confesión) de la biografía subjetiva del individuo flotante y la recomposición de esta biografía en términos de

> destino, no de azar. Los actos más insignificantes del individuo más insignificante resultan así estar rebosantes de sentido.[7]

No obstante, por lo que aquí respecta, la noción de *comunidad salvífica* no se va a circunscribir al psicoanálisis, ni tampoco se va a quedar en el énfasis que pone Bueno —con toda razón en el contexto de su análisis— en el amasijo subjetivista, podríamos decir.

18

Más allá de psicoanalistas y epicúreos

Los conceptos de *individuo flotante* y *comunidad salvífica* fueron inicialmente pensados para entender el funcionamiento del psicoanálisis en conexión con la escuela epicúrea (psicoanalistas y epicúreos). Sin embargo, estos conceptos no sólo son aplicables al psicoanálisis (y la escuela epicúrea), sino también a las demás psicoterapias actuales y escuelas helenísticas, empezando por la terapia cognitiva y su afinidad con el estoicismo. ¡Cuántas veces no se ha invocado la famosa frase de Epicteto!, según la cual «No son las cosas que nos pasan las que nos hacen sufrir, sino lo que nosotros nos decimos sobre esas cosas», como antecedente de la terapia cognitiva. Otra afinidad menos destacada se puede encontrar entre Epicuro y Skinner, por ejemplo, entre el jardín epicúreo como comunidad de amigos y la comunidad utópica *Walden Dos* de Skinner a cuenta de las actividades agradables que ambas comunidades implican,[1] amén de la susodicha afinidad entre psicoanalistas y epicúreos.

Filosofías helenísticas para nuestro tiempo

Las filosofías helenísticas como el epicureísmo y el estoicismo no se quedan en relaciones puntuales con psicoterapias actuales como el psicoanálisis y la terapia cognitiva. El creciente interés de las filosofías helenísticas para nuestro tiempo pone de relieve una afinidad más profunda entre la sociedad de entonces y la nuestra, *mutatis mutandis*. Así, se observa, notablemente a partir de la

pandemia de la COVID-19, una creciente proliferación de libros divulgativos que exponen filosofías helenísticas para la vida actual, algunos de cuyos títulos son autodeclarativos: *Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una* vida moderna,[2] *Cómo ser un epicúreo: una filosofía para la* vida moderna,[3] o *No me tapes el sol: cómo ser un cínico de los buenos*.[4] Sin olvidar *La terapia del deseo: teoría y práctica en la ética helenística*.[5] Se recordará el sentido terapéutico de la filosofía helenística, condensado en esta famosa frase de Epicuro: «Vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano».

La época y la sociedad helenística del siglo IV al I antes de nuestra era no deja de ser una sociedad moderna, respecto de la griega clásica, con nuevas ciudades más cosmopolitas y abiertas, no ya tanto ciudadanos de una polis, como individuos de una cosmópolis. El surgimiento de las filosofías helenísticas, con su vocación terapéutica y, para el caso, salvífica, supone su necesidad en relación con individuos flotantes que requieren de filosofías terapéuticas como hoy en día se requieren psicoterapias (así como también, por cierto, filosofías helenísticas). Como dice el autor de *No me tapes el sol*, Eduardo Infante, el tiempo helenístico «se parece bastante al nuestro. Yo diría que vivimos en una era de helenismo líquido, en un mundo muy complejo, sofisticado y globalizado que se enfrenta a grandes amenazas. Y, como en aquella época, experimentamos una demanda creciente de reflexión y pensamiento crítico que nos ayude a gestionar mejor la complejidad, la insatisfacción y la incertidumbre».[6]

Las filosofías helenísticas ofrecen otras tantas filosofías de vida. Así, el cinismo, que nada tiene que ver con ser cínico en el sentido actual, propone una forma de vida sencilla, con lo necesario para vivir, liberadora de prejuicios e *influencers*, y con humor que se ríe de todo lo serio. El estoicismo propone vivir de acuerdo con la razón y el deber, ser dueño de uno mismo, procurando la serenidad. El epicureísmo, que poco tiene que ver con el sentido hedonista (vulgar) asociado al término, propone la moderación de los placeres y el cultivo de la amistad y los recuerdos. Tiene como receta para la vida el *tetrafármaco* con

cuatro ingredientes: no temas a los dioses, no te preocupes por la muerte, lo bueno es fácil de conseguir y lo espantoso es fácil de soportar. El escepticismo propone deshacerse de dogmatismos, suspender el juicio sobre las cosas y examinar con cuidado en vez de creérselo todo, sin apasionarse por nada. El eclecticismo consiste en retomar concepciones, ideas y opiniones de las diversas escuelas sin preocuparse por elaborar un sistema coherente, únicamente práctico.

En general, las diversas escuelas tienen en común el uso de la razón para moderar las pasiones y los deseos, y así procurar la ataraxia y una vida sencilla. La filosofía helenística como *terapia del deseo* va directamente a la fuente de los malestares modernos debidos precisamente a los deseos. Éstos tienen una dimensión insaciable conforme están continuamente suscitados en la sociedad de consumo, basada en la in/satisfacción, con la paradoja, además, de querer ser uno mismo, cuando, en realidad, los deseos vienen de lo que desean otros, de acuerdo con lo dicho acerca del deseo mimético.

La dimensión de «comunidad salvífica» de las psicoterapias

Los conceptos de *individuo flotante* y de *comunidad salvífica*, más allá de su aplicación a psicoanalistas y epicúreos —atravesando épocas—,[7] son también transteóricos, cruzando escuelas, tanto las diversas filosofías helenísticas como las distintas escuelas de psicoterapia actuales. La dimensión transteórica de estos conceptos permite repensar el funcionamiento de la psicoterapia a otro nivel, más allá de las autoconcepciones de los clínicos y de los usuarios.

Las autoconcepciones de los clínicos y usuarios están prefiguradas por el modelo biomédico de enfermedad y de tratamiento, a la sazón la corriente principal en «salud mental». En particular, los clínicos profesan una autoconcepción científico-técnica según la cual los problemas de los consultantes consistirían en trastornos, disfunciones o «averías» en el funcionamiento

psicológico (mental). Y lo que harían las psicoterapias sería repararlos con las técnicas específicas que aplican. Aun sin negar el sentido, fundamento y utilidad de una concepción científico-técnica, puede que el funcionamiento de las técnicas específicas o acciones terapéuticas todavía haya que entenderlo dentro del marco más general de la psicoterapia como institución intermedia en el sentido apuntado y, para el caso, «comunidad salvífica».

La psicoterapia implica una «comunidad salvífica» en la medida en que acoge, escucha, comprende, explica, apoya y orienta en la vida a los consultantes y usuarios. Esta consideración según la cual el funcionamiento de la psicoterapia se debería tanto más a su estructura como institución social y comunidad salvífica que propiamente a sus técnicas o acciones terapéuticas específicas (en todo caso imprescindibles) se sostiene sobre dos hechos, por lo demás bien conocidos: la importancia de la relación terapéutica y la eficacia similar de diferentes psicoterapias.[8] Esta última se debe, en buena medida, precisamente, a la importancia que todas ellas conceden a la relación terapéutica. No se trata de una relación cualquiera, el terapeuta no nace, se hace en la formación y en la experiencia. Una relación que puede ser *única* en la vida del consultante como ninguna otra. De ahí el aspecto de «comunidad salvífica» que implica la psicoterapia, y que los consultantes agradecen, el cual sugiere a su vez la «flotación» (crisis) que implican los problemas psicológicos.

Según se sostiene aquí, los trastornos psicológicos/psiquiátricos consistirían en problemas de la vida (agobios, conflictos, crisis, decepciones, pérdidas...) que terminan por enredarse formando un bucle o situación patógena. De acuerdo con esta concepción, los problemas psicológicos no estarían dentro de uno, ni tampoco fuera, sino que sería uno el que estaría *dentro* de una situación o bucle del que ya no es fácil salir.[9] Entendidos como reacciones a los problemas de la vida que se han enredado (bucle), los trastornos psicológicos pueden ser vistos en relación con la noción de *individuo flotante*. Cuando uno queda desconectado y desanclado de la vida, y tanto más cuando la sociedad no ofrece contextos de reinserción e involucración sobre un horizonte de

sentido (planes, programas), uno está flotante y acaso con una insoportable levedad del ser: ansiedad, depresión, soledad.

Este doble aspecto de la psicoterapia como comunidad salvífica (certificada por la importancia de la relación terapéutica) y de los problemas psicológicos como flotación (ansiedad, depresión, soledad), ya no sería cosa únicamente del psicoanálisis. Todas las psicoterapias participan de alguna manera, aunque no de la misma manera, de este aspecto salvífico de individuos flotantes.

Habría que distinguir psicoterapias

Habría que distinguir aquí, más allá en este caso del ensayo de Bueno, centrado en el psicoanálisis, entre psicoterapias que efectivamente se mueven en el *amasijo* de la subjetividad y aquellas que resitúan al consultante ante la objetividad de la vida con sus verdades y dilemas. Entre las primeras, figuran el psicoanálisis, pero también la terapia cognitiva y otras afines como la psicología positiva (y la literatura de autoayuda), centradas en representaciones mentales, procesamientos de la información y arreglos solipsistas. En particular, la terapia cognitiva, así como su prima la psicología positiva, con su escrutinio respectivamente de pensamientos irracionales versus racionales, y positivos versus negativos, vienen a ser herederas del «examen de conciencia», diferenciando en este caso pensamientos pecaminosos versus virtuosos. Arreglos solipsistas para tiempos neoliberales. No obstante, tanto el psicoanálisis como la terapia cognitiva cuentan con nuevos desarrollos más allá de su tradicional solipsismo subjetivista.

Entre las psicoterapias que resitúan ante la vida figuran las terapias existenciales que confrontan la libertad (decisiones/ indecisiones), la soledad, la angustia (amenaza, incertidumbre, pérdidas) y el sentido de la vida (dirección y significado), y las terapias contextuales que ponen en primer plano los valores y las acciones. En particular, serían de destacar las psicoterapias (existenciales-contextuales) que promueven el autodistanciamiento

del propio amasijo subjetivista y la autotrascendencia de los propios deseos. No es fácil buscar, encontrar y dar sentido a la vida: dirección y significado. Con todo, dos cosas han de estar claras. Una es que el sentido de la vida no se encuentra dentro de uno mismo, sino sobre un horizonte de posibilidades siempre más allá de uno mismo. La otra es que la psicoterapia siempre implica una dimensión filosófica, implícita o explícita, siquiera fuera por los valores que implica.

También estará claro que los conceptos de *individuo flotante* y de *comunidad salvífica* tienen tanta o más pertinencia hoy en día que hace cuarenta años, cuando Bueno los introdujera en 1982.

19

Individuo flotante, ligereza e *influencers*

Posteriormente al artículo seminal de Bueno, las cosas han ido en la dirección del individuo flotante y la proliferación de comunidades salvíficas. Si el individuo ya era flotante a la altura de 1982, por tomar esta referencia, qué decir en vista del creciente individualismo que vendría después, de la aparición de las redes sociales, las cuales, a pesar de su nombre, más que conectar nos dejan solos juntos, y de la consiguiente crisis de salud mental. El individuo flotante es la figura de nuestro tiempo. Lo corrobora la imagen de *blandiblú*, como Lola López Mondéjar caracteriza a los *individuos invertebrados* de los tiempos actuales en su obra *Invulnerables e invertebrados*. Como dice la autora, se trata de un individuo que huye de los sentimientos, incluida su propia vulnerabilidad. Que escapa de su propia vulnerabilidad y fragilidad construyendo un falso yo «identificado con la fortaleza y con una fantasía de invulnerabilidad ilusoria, para sobrevivir de este modo en nuestra cultura occidental globalizada. Los valores que se proponen para la construcción de los sujetos en ella socializados serían los que imperan en el neoliberalismo: individualismo a ultranza, acumulación de experiencias, relaciones superficiales y plurales, vínculos frágiles, deslocalización, consumo».[1]

Nada sólido, ni el trabajo, ni las relaciones ni las cosas

El individuo flotante —como se viene diciendo— supone una sociedad ella misma flotante (líquida, ligera), en la que todo lo sólido se desvanece en el aire: el trabajo, las relaciones y las cosas. Recordando de nuevo el trabajo, de tenerlo, y si acaso no es precario, probablemente sea un empleo con el que uno apenas se identifica. Esto puede ocurrir cuando uno forma parte de una cadena de producción. Pongamos por caso el trabajo de panadero en una panadería automatizada, donde uno opera en un eslabón sin apenas participar en el proceso completo de hacer una pieza de pan. La identificación como panadero está diluida, como observó Richard Sennett, el autor ya citado de *La corrosión del carácter*. Cuando estudió de nuevo, en 1998, una panadería de Boston que había estudiado veinticinco años antes, nadie se identificaba ahora como panadero. Como le decía una mujer entrevistada: «"Hacer pan, zapatos, trabajos de imprenta, pídame lo que quiera", su sentimiento por la máquina es sencillo, amistoso, pero también, como me repitió varias veces, le hace sentir que ella no es panadera. Estas dos afirmaciones están íntimamente ligadas. Su comprensión del trabajo es superficial: su identidad como trabajadora, frágil».[2] La flexibilidad en el trabajo llegaría a ser la divisa del neoliberalismo, junto con la resiliencia para resistir.

Las relaciones interpersonales son igualmente flotantes, flexibles, líquidas, sin nada sólido que las pudiera sostener, en particular, las relaciones de pareja. Ni el amor sobre el que se fundan, ni los hijos pequeños, ni siquiera las mascotas, dicho con ironía, parecen consolidar las relaciones conforme prevalecen por encima de todo los sentimientos de los individuos. Todo lo sólido se desvanece en los sentimientos. Y de éstos, los que prevalecen son los que se centran en uno mismo. El famoso aforismo de Oscar Wilde, según el cual «El único amor consecuente, fiel, comprensivo, que todo lo perdona, que nunca defrauda, y nos acompaña hasta la muerte es el amor propio», parece que fuera el lema de nuestro tiempo. Toda una tendencia de la psicología, encabezada por la literatura de autoayuda, se centra en el amor a sí mismo, con títulos del tipo «quiérete mucho», «tu propósito eres tú», «encantado de conocerme», «cuenta contigo», «ahora te toca

ser feliz», «tus deseos te están esperando» y cosas por el estilo.

Las relaciones mismas se han convertido en una nueva categoría cultural, por encima de las personas. Ya no parece que fueran tan importantes las personas concretas como tener una relación, gestionada mercantilmente. Como dice Eva Illouz: «La relación, en tanto categoría cultural, se convierte en un nuevo objeto de observación y evaluación consciente. Para evaluarla, se aplican como parámetros los guiones culturales acerca de las relaciones (¿hasta qué punto marchan sin problemas?) y los principios hedonistas (¿cuánto placer y bienestar proporcionan?). [...] Así, la labor emocional sería entonces el monitoreo reflexivo de la relación, que se manifiesta en la práctica del diálogo, la queja, el pedido, el planteo de necesidades y la compresión de las necesidades ajenas».[3] ¿Qué decir de Tinder?, donde las citas, las relaciones y el amor se gestionan como una relación mercantil que pone en juego el capital erótico de los usuarios.[4]

Las cosas del mundo cotidiano ya no son lo que eran, conforme todo se está haciendo digital. El internet de las cosas cambia cómo se ofrecen las cosas en su modo práctico, sólido, objetual, fáctico. Hasta hace poco vivíamos entre el cielo y la tierra, y ahora lo hacemos entre la nube de Google y Google Maps. O, por decirlo de nuevo, entre el ciberespacio y la pantalla del móvil. Todo digital.

Estamos pasando de las cosas a las no-cosas.[5] Las cosas ceden paso a la información y los datos. Una cama informatizada (inteligente), con varios sensores que monitorizan nuestro sueño, ya no es una cama, sino una fuente de datos. ¿A quién preguntar qué tal has dormido? La continua necesidad de movilidad dificulta la identificación con las cosas y los lugares. En vez de ello, priman las experiencias. Sensaciones y experiencias son lo que buscan consumidores y turistas, flotantes por encima de las cosas y los lugares. Percibimos el mundo a través del móvil, sin contacto con las personas, las cosas y los lugares, él mismo un objeto táctil, suave, narcisista. Con el móvil permanecemos, dice Han, en la esfera narcisista protegida de los *imponderables del otro*. «La *desaparición del otro* es precisamente la razón ontológica por la que

el smartphone hace que nos sintamos solos. Hoy nos comunicamos de forma tan compulsiva y excesiva porque estamos y notamos un vacío. Pero esta hipercomunicación no es satisfactoria. Sólo hace más honda la soledad, porque falta la *presencia del otro*», dice Han.[6]

Individuos flotantes a expensas de *influencers*

En este contexto del trabajo, de las relaciones, de las cosas y demás aspectos de una sociedad líquida, bajo el signo de la ligereza, los individuos son líquidos, ligeros, flexibles, sin atributos. Flotantes. Más que dirigidos desde dentro (sobre alguna base sólida, una personalidad firme o algo así), están dirigidos desde fuera, por otros, con el radar puesto, atentos a modas y aprobaciones. De acuerdo con la dialéctica persona-personaje, en la que la persona sería el aspecto más perdurable por el que uno es reconocible, como el que es, y el personaje sería el aspecto más variable, como uno se despliega en función del contexto (como dijo William James, cada uno tiene tantos yoes sociales como individuos que lo reconozcan), en los tiempos líquidos que corren prevalece el personaje sobre la persona. Al igual que Alonso Quijano, que de tanto leer libros de caballerías se lanzó como don Quijote, y que Madame Bovary, que de tanto leer novelas románticas se lanzó como enamorada, más prosaicamente, las personas en tiempos líquidos, de tanto ver *influencers* de turno, se lanzan como personajes. Sin embargo, como ya fue dicho antes, la tragedia de la persona es ser sólo personaje, de acuerdo con Luigi Pirandello.

Individuos flotantes sobre el propio cuerpo

Hasta el cuerpo está perdiendo *peso* como base de la identidad en favor de la *identidad sentida* con independencia del cuerpo biológico. Por ahora, es el cuerpo sexual, con su dimorfismo varón-mujer, el que se trata de suplantar por la identidad sentida: la identidad de género (transgénero, ni varón ni mujer, ambas,

ninguna u otra). Aunque la identidad sentida podría referirse también a la edad (sentirse de otra edad bien distinta de la cronológica), a la «raza» (una persona blanca sentirse negra o al revés) o incluso a la especie (sentirse gato en vez de humano), de momento sólo se aplica con firmeza al sexo. Se refiere en particular a la llamada disforia de género de comienzo rápido, consistente en que de pronto una niña o una chica se siente, y se declara, como niño o chico (o al revés, aunque ocurre más en la dirección mujer-a-varón). Sin duda, se trata de un malestar que implica gran sufrimiento y que, ni qué decir tiene, merece todo el respeto.

La emergencia de la disforia de género no es un fenómeno intemporal ahistórico que siempre hubiera estado ahí reprimida por la heteronormatividad y el patriarcado o algo así, y que ahora con más libertad se expresara. Sin negar la constricción que suponen los estereotipos sexuales tradicionales y los malestares que generan a las personas que no se acomodan a ellos (y quizá a todo el mundo), los fenómenos de la disforia de género y del transgenerismo se han de situar en el contexto más amplio del individualismo y el subjetivismo de la sociedad neoliberal.[7] En este sentido, la disforia de género sería una forma del individuo flotante de nuestro tiempo. Quizá la forma más conspicua, en la medida en que implica «flotar» sobre el propio cuerpo, fluir. Las identidades de género, con sus aparentes cientos y aun miles de opciones con su nombre y bandera, incluidas las cambiantes, las fluidas y las exclusivas para uno mismo (acaso nombradas con su propio nombre, pongamos por caso, «Manologénero»), vienen a ser el mayor ejemplo de individuo flotante, sin anclaje siquiera en el propio cuerpo.

Individuos flotantes en las redes sociales

El ultramundo de las redes sociales da nueva vida al individuo flotante. Las redes sociales no crean al individuo flotante, pero lo *recrean* como nunca se ha visto. La navegación en internet se presta a la flotación y la deriva, sin anclaje ni rumbo, ni que hubiera sido

diseñada para individuos flotantes. Más en particular, los individuos flotantes encuentran nueva vida en las comunidades en línea y como seguidores de *influencers*.

Comunidades de todo tipo se encuentran en las redes sociales. Las redes posibilitan comunidades que no tendrían lugar en el mundo ordinario. Las comunidades en línea suplen y complementan a las comunidades presenciales. Su propia existencia supone individuos flotantes que las necesitan. Aun cuando todas las comunidades se presentan como salvíficas, algunas podrían ser destructivas consideradas más allá de su propia autoconcepción, como las sectas y comunidades que apoyan la anorexia, las autolesiones o el suicidio. En todo caso, las comunidades, tanto salvíficas como destructivas, ponen de relieve individuos flotantes sin un anclaje y dirección clara en la vida, buscadores de sentido, orientación y salvación.

El fenómeno de los *influencers* condensa como ninguno tanto la figura del individuo flotante como la de la salvación. De acuerdo con Byung-Chul Han:

> Los *influencers* son venerados como modelos a seguir. Ello dota a su imagen de una dimensión religiosa. Los *influencers*, como inductores y motivadores, se muestran como salvadores. Los seguidores, como discípulos, participan de sus vidas al comprar los productos que los *influencers* dicen consumir en su vida cotidiana escenificada. De este modo, los seguidores participan de una *eucaristía digital*. Los medios de comunicación son como una Iglesia: *el like es el amén. Compartir es la comunión. El consumo es la redención*. La repetición como dramaturgia de los *influencers* no conduce al aburrimiento y a la rutina. Más bien le da al conjunto el *carácter de una liturgia*. Al mismo tiempo, los *influencers* hacen que los productos de consumo parezcan utensilios de autorrealización. De esta manera, nos consumimos hasta la muerte. El consumo y la identidad se aúnan. La propia identidad deviene una mercancía.[8]

Cuando pareciera que estamos cansados de los anuncios comerciales, y de hecho se agradece la posibilidad de saltarlos, como por ejemplo en YouTube, los seguidores de los *influencers* se exponen voluntariamente a ellos.

Parece el mundo al revés: si antes la publicidad se veía como

un fastidio —desde las interrupciones en medio de interesantes películas en la televisión hasta los anuncios parpadeantes junto a artículos en línea—, en YouTube y en Instagram todo ha cambiado. Ahora, los usuarios de las redes sociales asisten cada día a las escenas triviales de la vida cotidiana de los *influencers*, que aparecen rodeados de productos, o sea, en una pura publicidad permanente. Precisamente son estos momentos cotidianos los que confieren la apariencia de autenticidad y provocan la impresión de que el consumo de la mercancía es algo lógico, casi natural.[9]

20

Alcance del individuo flotante: un instrumento de análisis crítico

Permítaseme «despachar» este capítulo sobre el alcance del concepto de *individuo flotante* con el enunciado de una serie de afirmaciones que sin duda requerirían y merecerían un mayor desarrollo. En su favor, piénsese que el capítulo podría no existir.

El concepto de individuo flotante *ofrece una caracterización general del individuo que genera la sociedad actual*. Siendo así, podría cubrir una diversidad de aspectos de otra manera dispersos, además de los conceptos psicosociológicos referidos (yo vacío, saturado, proteico, reflexivo, nómada, líquido, estilo de vida). Se referirán unos cuantos aspectos a título indicativo.

1. La flexibilidad y la fluidez, incluido el mantra de «reinventarse», como características que se valoran hoy en día y ya están asumidas no dejan de ser una versión del individuo flotante. En realidad, el discurso de la flexibilidad, la fluidez y el reinventarse derivan de la precariedad en el trabajo y de la deslocalización de la producción, no del desarrollo del ser humano hacia un nuevo nivel de evolución o algo así.
2. El consumo de marcas y experiencias es un epifenómeno del individuo flotante. Mientras que el consumo de marcas sugiere identificaciones superficiales, el consumo

de experiencias permite ir saboreando y picoteando por ahí sin posarse en nada, una especie de turismo de la vida.

3. El buenismo y la tolerancia permiten ir por la vida ligeros de criterios y de análisis de la realidad, que requerirían pensar (sopesar, comparar). Más que nada, el buenismo y la tolerancia vienen a revestir la pereza intelectual y la indiferencia moral, sin comprometerse ni tomar partido por nada. Máscaras de la moral.
4. La posverdad basada en el sentimiento es, después de todo, un ejemplo más de que invocar los sentimientos es más fácil que razonar y desarrollar argumentos.
5. La disforia de género y el género fluido, sin dejar de ser experiencias reales, puede que tengan más que ver con la sociedad líquida y el individuo flotante que con la presunta afloración de alguna esencia que estuviera ahí reprimida por la sociedad.
6. La crisis de «salud mental» en tiempos de la felicidad —¡quién lo iba a decir!— es más un síntoma de los tiempos flotantes que de alguna avería en el funcionamiento mental o neurocognitivo de los individuos. Revela la levedad del ser, las conexiones perdidas, la desorientación y la falta de sentido que propicia una sociedad en la que todo se desvanece en el aire.
7. El auge de la psicoterapia en tiempos de las pastillas pone de relieve, por su parte, el papel tanto más necesario hoy de la relación y del sentido de comunidad complementario del individuo flotante.

El individuo flotante tiene una función adaptativa, pero también crítica. El individuo flotante supone y refleja una sociedad ella misma flotante (ligera, donde todo es efímero), y en este sentido es adaptativo. Sin embargo, también es un concepto crítico que

muestra la ligereza de la sociedad y la propia levedad de uno, acaso un personaje sin persona, desnortado, a la deriva, flotante. Después de todo, la sociedad que genera la ligereza a título de ser flexible y fluir es la misma que pide resiliencia. Y si no eres resiliente, te diagnostican de algo y te «sedan». La alternativa a la medicación («sedación») es la psicoterapia como comunidad salvífica, un concepto complementario del individuo flotante. La psicoterapia es mucho mejor en la medida en que resitúa ante la vida, en vez de quedarse en un amasijo subjetivista, amén de cambiar la sociedad y mejorar las condiciones de vida, activando y movilizando la política.

El concepto de individuo flotante *permite una consideración no clínica de la «psicopatología de la vida cotidiana» de nuestro tiempo*. Ya no estamos en una sociedad freudiana caracterizada por la represión, sino en una sociedad expansiva, abierta, prometedora. Si antes el superego decía «no lo hagas», «reprímelo», hoy dice «tú puedes», «hazlo», «persigue tus sueños», «sé feliz». Y no es fácil saber cuál es peor. La sociedad neoliberal actual, lejos de ser represiva, suscita el deseo y su satisfacción, y así promueve el goce, la diversión, ser positivo, la euforia perpetua. Los mecanismos de defensa o estrategias de supervivencia —lejos ya de la represión— son otros, entre ellos, la fantasía de invulnerabilidad, incluidas la hiperactividad conformista y la disociación, donde conviven sin conflicto distintos fragmentos de uno mismo,[1] y el «desaparecer de sí» conforme a una variedad de estrategias.[2]

Los patrones neuróticos descritos por Karen Horney en 1937, ya presentados en la primera parte de este libro, están plenamente vigentes:[3]

a. La búsqueda de aprobación y afecto, hasta el extremo de la dependencia y la sumisión, encuentra en las redes sociales su medio más perfecto a cuenta de los «me gusta», seguidores, visitas, etcétera.
b. Situarse frente a los demás hasta el extremo del dominio, la hostilidad y la agresividad («afán de poderío, fama y

posesión», «perentoria necesidad de impresionar, ser admirado y respetado») parece que ya fuera sacado de las redes sociales.

c. Apartarse de los demás hasta el extremo de una actitud esquizoide se entiende a poco que se repare en el telediario y la prensa, con la mezcla de noticias atroces y banales con anuncios glamurosos.[4]

Los conceptos de individuo flotante *y de* comunidad salvífica *ofrecen una nueva perspectiva de los problemas psicológicos y de la psicoterapia*. Se trata de pensar a otro nivel los problemas y las soluciones, más allá del modelo biomédico. Más allá de éste se conciben los problemas psicológicos como problemas de la vida que derivan en un bucle o situación patógena de la que ya es difícil salir sin ayuda. Y es aquí donde entra la psicoterapia como comunidad salvífica. O, dicho de forma más convencional, como relación terapéutica basada en conocimientos psicológicos (*rationale*), consistente a menudo en una relación única en la vida del consultante, con un tiempo y espacio separados de la vida cotidiana para abordar problemas cotidianos.[5] Se pone de relieve la importancia del sentido de comunidad en una sociedad de individuos.

El concepto de individuo flotante *sitúa el miedo a la libertad dentro de la pluralidad del mundo, no en un abismo cósmico*. El miedo a la libertad del que habla Erich Fromm no se debería a que el hombre hubiera quedado liberado de ataduras y entonces se enfrentara —a partir de la Edad Moderna— al abismo de la existencia, la soledad del cosmos o algo así (conceptos metafísicos donde los haya). Se debería a la pluralidad de horizontes sin que ninguno parezca tener más sentido que otros en orden a la dirección y el significado de la vida. El miedo a la libertad está en la toma de decisiones por la responsabilidad que implica decidir. Una cosa es la libertad *de* ataduras y constricciones que todos queremos y otra la libertad *para*, consistente en asumir la responsabilidad, donde entra en juego tanto lo que excluyes como

lo que eliges. Se da aquí la paradoja de la elección, según la cual la satisfacción con las elecciones disminuye en proporción a las alternativas que tengas.[6]

El concepto de individuo flotante *no abarca ni agota los individuos de la sociedad actual*. No todos los individuos son flotantes. Ni los que lo son lo son del todo. Tampoco abarca ni agota todos los problemas psicológicos/psiquiátricos, sean por caso del desarrollo o neuropsicológicos, o aquellos que han entrado en un bucle donde la rigidez e inflexibilidad psicológica alcanzada relegan ya la posible condición flotante inicial. Por lo demás, los individuos flotantes pueden llevar una vida muy adaptada como estrategia de supervivencia y mecanismo de defensa, acaso subterfugio en vez de asumir responsabilidades. El individuo flotante no tiene una contrafigura normativa, más que quizá expresiones que apelaran al «carácter», la «personalidad» o la «persona». Carácter dirigido desde dentro versus dirigido por otros podría servir para repensar la deriva flotante. En todo caso, el concepto de *individuo flotante* no es en realidad una caracterización psicológica o sociológica que se definiera por un cuestionario, sino un *instrumento de análisis crítico*. Su utilidad estaría en la medida en que sirva para repensar los fenómenos sociales más allá de las apariencias y concepciones recibidas.

21

Conclusiones

Se ha introducido el concepto de *individuo flotante* como la figura de nuestro tiempo. Se ha empezado por su caracterización en términos de ligereza y levedad del ser, para ver pronto que tal levedad no está exenta de pesadumbre, la misma que también caracteriza a muchos problemas psicológicos/psiquiátricos. Sin ser un concepto clínico, el *individuo flotante* tiene que ver con los problemas psicológicos en un doble sentido. Por un lado, la condición de individuo flotante puede llevar a problemas psicológicos. Por otro, dichos problemas pueden alcanzar nueva luz al verlos en relación con la figura del individuo flotante, más allá de las preconcepciones biomédicas.

La figura del individuo flotante está prefigurada por personajes literarios y conceptos sociológicos como *liquidez* (sociedad líquida, etcétera). Sin embargo, no es una casualidad que su origen como concepto esté vinculado al psicoanálisis, en tanto el psicoanálisis —su clientela y la «salvación» que ofrece (individuos flotantes y comunidad salvífica)— es particularmente revelador de una sociedad como la nuestra. Se refiere a una sociedad cuya vida en la ciudad arroja individuos «flotantes» que requieren «salvación» reintegrándose en una comunidad salvífica como la que ofrece el psicoanálisis, pero también filosofías de la vida como en su día el jardín de los epicúreos. En este sentido, el concepto de *individuo flotante* es transhistórico, pero también transversal a diferentes psicoterapias (además de la psicoanalítica) y a diferentes filosofías terapéuticas (además de la epicúrea) en relación con las

cuales surgió (psicoanalistas y epicúreos). Más allá de psicoanalistas y epicúreos estarían otras psicoterapias —no sin diferenciar lo que hacen— y otras filosofías helenísticas, no por casualidad de moda hoy en día.

Más allá de su interés clínico, la figura del individuo flotante cubre una variedad de fenómenos sociales de nuestro tiempo. Además de la citada ligereza de los tiempos que corren, se señalarán el papel de los *influencers*, la flotación por las redes sociales y la flotación sobre el propio cuerpo. Finalmente, se destaca el papel del concepto de *individuo flotante* como instrumento de análisis crítico. Al fin y al cabo, es de esperar que la sociedad, la vida y los individuos tengan también solidez, no sólo ligereza. Que la levedad del ser no implique necesariamente una vida falta de intensidad.

Recapitulando sin capitular

Por partes

La parte central del libro, topográfica y temática, titulada «El ultramundo de las redes sociales», trata de entender los malestares psicológicos que las redes sociales están produciendo en sus usuarios más empedernidos, típicamente, niños adolescentes y jóvenes, sin ser los únicos. Empieza por reconocer el nuevo mundo (ultramundo) que representan las redes sociales. Se destacan tres aspectos: la mutación humana en *hombre-teclado-máquina*, la vida anfibia entre el ultramundo y el mundo de toda la vida, y los nativos digitales que no conocieron un mundo sin teléfonos móviles. Este nuevo paisaje humano impresiona como una muchedumbre solitaria, cada uno pendiente, y dependiente, de su móvil.

Vista la muchedumbre más de cerca, se ve que muchos pasan horas y horas en las redes, sometidos voluntariamente a una continua sucesión de tensión-alivio, entre el miedo a perderse algo y la esperanza de encontrar algo nuevo, así como recibir «me gusta». Mirando más despacio, se ve que muchos de ellos terminan con malestares (ansiedad, depresión y, sobre todo, soledad). Y se entiende por qué: por la comparación social y la envidia que prodigan las redes sociales. Y es que, además, por su diseño, las redes sociales dan lugar fácilmente a una adicción comportamental. Por si faltara algo, una *selfitis* puede resultar de tanto hacer selfis, los cuales han terminado por encarnar la psicología de las redes sociales: la necesidad de autopresentación, aprobación, expresión, autoexploración y narcisismo.

El libro no se conforma con constatar los malestares y explicar por qué ocurren, sino que trata de entender el impacto de las redes sociales en una doble perspectiva: histórica y antropológica. Al fin y al cabo, las redes sociales no caen del cielo (aunque parezcan marcianas), sino que surgen del mismo mundo del que parecen un trasmundo. De hecho, su impacto psicológico llueve sobre mojado, inundando el terreno, haciendo florecer lo que ya había (yo expresivo) y encharcando al final (ensimismamiento narcisista).

La perspectiva histórica se encuentra en la primera parte del libro, titulada «El camino solitario que esperaba al individuo en los tiempos modernos». Como sugiere el título, el individuo moderno, que surge en el siglo XVI del humanismo renacentista y de la Reforma protestante, por lo que se ha visto después, se podría decir que ya parecía abocado a la soledad, que se empieza a constatar en el siglo XVIII, se hace notable en el XX y se consagra en el XXI, que recibe la denominación de «siglo de la soledad», ya en tiempos de las redes sociales. Este camino solitario que lleva a la soledad de nuestros días está pavimentado por la individualización, el individualismo, el Romanticismo y la secularización, de acuerdo con los hilos seguidos en esta primera parte. Del individuo resultante destaca un doble aspecto pragmático-utilitarista y subjetivo-expresivo, abreviados como yo utilitarista y yo expresivo, que se corresponden con la distinción (tan inevitable como engañosa) de exterior e interior.

En particular, el «yo interior» da lugar al espejismo según el cual el susodicho yo interior parecería autooriginario, autóctono, emanante de la naturaleza dentro de uno, que se expresa hacia fuera, cuya expresividad (sentimientos) revelaría la fuente natural de lo que uno es en esencia, su ser auténtico, ser uno mismo. La autodeterminación de la identidad de género por el sentimiento es un ejemplo de este espejismo. Lo cierto es que el yo interior deriva de la sociedad (de fuera adentro), incluido el discurso que lo presenta como «yo interior». No se concibe, más que metafísicamente, un contacto primigenio de uno consigo mismo al margen de la sociedad. El autoconocimiento es contacto social con uno mismo. El yo expresivo alcanzaría su *momento* en las redes

sociales, y los selfis representarían la apoteosis de la autenticidad más inauténtica: el «yo filtrado».

La perspectiva antropológica se encuentra en la tercera parte del libro, titulada «El individuo flotante, la figura de nuestro tiempo». Si la perspectiva histórica trataba de situar los efectos psicológicos de las redes sociales en el contexto del desarrollo del individuo y del individualismo como un episodio más, la perspectiva antropológica trata de situarlos en el plano de una posible figura más general, no circunscrita a una época ni reducida a un análisis psicológico o sociológico. Esta figura se encuentra en el concepto de *individuo flotante* introducido por Gustavo Bueno a propósito de comparar individuos que buscan «salvación» en el psicoanálisis del siglo XX y en el «jardín de Epicuro» en el siglo IV a. C. Valdría nombrar también aquí otras psicoterapias, así como otras filosofías helenísticas, no por casualidad filosofías terapéuticas. La noción de *salvación* emerge en relación con la figura del individuo flotante. Salvación de qué: de estar «flotante», sin anclaje en algún proyecto de vida, sin una personalidad sólida, ni un carácter «dirigido desde dentro», sino a expensas de influencias e *influencers* de turno.

La flotación (ligereza, levedad del ser) se da en ciudades *modernas*,[1] cosmopolitas, abiertas, en las que la vida no está preordenada, ni se ofrecen planes colectivos o formas de vida alternativas. La pluralidad de opciones, no su falta, es lo que propicia la flotación, cuando da igual una opción que otra. La noción de *sociedad líquida,* así como de *individuo líquido*, se aproxima a la noción de *individuo flotante* si no fuera porque la imagen de «líquido» (por lo demás afortunada) se circunscribe prácticamente a la sociedad actual, sin captar en todo caso la figura complementaria de «salvación» como se ha destacado aquí.

La salvación del individuo flotante, cuyo referente sería el psicoanálisis, no asume que la ayuda psicoterapéutica se deba enteramente a lo que suponen los clínicos en función de sus técnicas específicas y procesos implicados (en todo caso relevantes), sino a lo que toda psicoterapia que se precie de su nombre tiene también de «comunidad salvífica» (acogida, relación,

nuevo sentido de la vida). El concepto de *comunidad salvífica* es complementario de la figura del individuo flotante. De esta manera, se puede ver que las comunidades en línea pueden tener una función salvífica del individualismo y la flotación (navegación sin rumbo) que las propias redes sociales propician, sin menoscabo de que las comunidades en línea sirvan también de salvación a la flotación y la «vida líquida» de la gente en la vida cotidiana. De nuevo, emerge la idea de comunidad salvífica en relación con la vida flotante.

Con todo, el propósito de este libro no era dar soluciones a los problemas que se derivaran de su análisis y argumentación, más allá de la utilidad que éstos pudieran tener para clarificar y repensar el mundo en el que vivimos. Ni la ligereza del individuo flotante, ni el uso discrecional de las redes sociales, ni el individualismo cuya evolución ha terminado por constituir un modo básico de comprensión de la vida humana parecen tener vuelta atrás a la vista. Ni tampoco parece que se estuvieran desviando de una línea recta y correcta, que sólo los iluminados conocerían. No se trata de problemas en un sentido técnico-profesional, sino de un curso y una trayectoria de la sociedad que siempre tendrán sus dilemas, pros y contras, y consecuencias imprevisibles aun contando con los mejores propósitos. No obstante, se han ofrecido soluciones, siquiera a título indicativo, acerca del problema concreto de los malestares derivados de un uso problemático de las redes. Pero no es cuestión de capitular y rendirse a lo que nos venga dado.

Tomando partido

No es cosa de quedar a la deriva confiados en que la providencia, una mano negra o las leyes del mercado gobiernen la vida y guíen la historia. Siquiera un análisis breve y modesto como el desarrollado en este libro supone una crítica y una invitación a repensar el mundo dado, sin darlo por bueno. Todo ello dentro de la inmanencia del mundo históricamente dado, no metafísicamente

pensado conforme a alguna supuesta esencia o designio del ser humano (creacionista o evolucionista). El mundo realmente existente precede a cualquier esencia que se quisiera invocar, y es susceptible de ser pensado e influido. Cuando menos, un libro como éste podría ayudar a «perder la inocencia» acerca de lugares comunes, aun a costa de crear una mala conciencia o, acaso, precisamente gracias a ello.

Así, por ejemplo, ya se ha ido tomando partido sobre algunas cuestiones que, según nos vienen dadas, parecieran obvias, sin reparar en sus implicaciones. Se señalarán cinco. Una es el espejismo del yo interior, que tanto se presta a mirarse el ombligo y discursos tan halagadores como engañosos del tipo «soy especial», «sé tú mismo», «escucha tu voz interior», «todo está en ti» y demás expresiones engañabobos. El yo interior, lejos de ser la fuente de la naturaleza dentro de ti, resulta de las interacciones sociales, las imitaciones de los demás y los relatos que nos enseñan y aprendemos a dar de nosotros mismos. El autoconcepto y la noción del yo son, en todo caso, importantes, pero no porque sean un manantial de la naturaleza dentro de uno o algo así.

Otra es la sobrevaloración de la independencia, en la medida en que va en detrimento de la interdependencia de los demás, que se paga con soledad y la entrega a comunidades no siempre saludables. A la hora de la verdad (enfermedad, pérdidas, crisis), somos más dependientes que independientes. La independencia es un valor en nuestra sociedad que deriva del individualismo resultante del modo de producción y consumo capitalista, no de alguna esencia humana que lograra al fin su realización. Siendo importante la independencia, no por ello la interdependencia está superada. Por el contrario, la dependencia, el sentido de comunidad y las relaciones sociales presenciales siguen siendo tanto más valorables en tiempos del individualismo.

Otra más es la supuesta crisis de valores entendida como vacío, cuando en realidad es por sobreabundancia de valores que valen igual unos que otros. Sin una clarificación y jerarquía de valores sobre las que tomar decisiones, uno permanece flotante y a la deriva. Mejor que la flotación y la deriva sería una clarificación

de valores, en orden a dar sentido (dirección y significado) a la vida.

Otra cuestión, que parece tan obvia como buena, es el imperativo de la positividad, que, si no es él mismo cómplice de los crecientes malestares, desde luego está pasando de puntillas sobre los problemas de la vida real. Se da la paradoja de que la búsqueda de la felicidad trae más que nada infelicidad, y se entiende por qué: porque cuanto más pendiente estás de lo feliz que eres (lo feliz que son los otros, lo feliz que podrías ser), menos vives. Después de tanta positividad, la envidia es el pecado capital de las redes sociales. La vida real en tiempos de la felicidad está como está: crecientes malestares, problemas psicológicos, desigualdad y precariedad. Todo parece indicar que tanto hablar de felicidad es en realidad una forma (ideológica) de privatizar los malestares. La buena noticia es que de la felicidad se sale.[2]

Finalmente, se toma también partido en respuesta a la pregunta acerca de en qué queda el yo romántico supuesta fuente de la tan apreciada naturalidad, autenticidad e identidad sentida. Queda en «espectáculos de sinceridad» que al final son los testimonios, las entrevistas y las autodeclaraciones que se supone revelan la esencia interior y la verdad oculta tras las apariencias externas, de acuerdo con Bauman. Esto dice al respecto:

> La posibilidad de la autenticidad es, por cierto, altamente cuestionable. Numerosos estudios demuestran que los relatos personales son meros ensayos de retórica pública que los medios destinan a «representar verdades subjetivas». Pero la inautenticidad de ese yo supuestamente auténtico está encubierta por los espectáculos de sinceridad: los rituales públicos de entrevistas profundas y de confesiones públicas, entre las cuales los *chat-shows* son los que más abundan, pero no los únicos ejemplos. Ostensiblemente, estos espectáculos son una vía de escape para dejar salir la agitación del «yo interior»; de hecho, son vehículos de la versión de «educación sentimental» que ha adoptado la sociedad de consumo: exhiben y confieren aceptabilidad pública a un rango de estados emotivos y sus expresiones, a partir de los cuales pueden construirse «identidades absolutamente personales».[3]

La verdad es que, de acuerdo con Bauman, esas descripciones

no garantizan la verdad de los «espectáculos de la sinceridad» por más que estemos dispuestos y abiertos a oír y comprender la identidad expresada.

En tanto no seamos poshumanos, seguimos siendo humanos corpóreos de carne y hueso, sintientes y dolientes, socialmente interdependientes, necesitados de comunidad, y con tanta ansiedad de libertad como miedo de asumirla, por retomar algunos hilos del libro. Estas condiciones «piden» una sociedad organizada más de cierta manera que de cualquier otra y «esperan» individuos preparados para la vida también más de alguna manera que de otra.

Por una sociedad liberal

En relación con la sociedad, el liberalismo clásico proveniente de la Ilustración sigue siendo una opción no superada a pesar de su desvirtuación tanto por la derecha como por la izquierda.[4] Se refiere a un liberalismo sobre cuatro patas: basado en la *libertad de expresión* y, por ende, del pensamiento en la base también de las demás libertades; centrado en la *persona individual*, no en tribus y colectivos; *igualitario* en el estatus moral y legal de las personas, y *meliorativo*, confiando en el mejoramiento, tanto de los individuos como de la sociedad, a través de las instituciones sociales (políticas, educativas, jurídicas, económicas). Aunque de origen europeo, el liberalismo es relevante para toda sociedad que aprecie la libertad de los individuos frente a sumisiones de parentesco, tribu, etnia y religión. En principio, todas las culturas son respetables, hasta cierto punto. El liberalismo se opone, por ejemplo, a la discriminación de la mujer, los casamientos forzosos de las niñas, la condena de la homosexualidad o el impedimento de abandonar una fe, por más que sean algo normal de una sociedad o comunidad. Ante el casamiento forzoso de una niña, el liberalismo está de parte de la niña, no de la tribu.

La desvirtuación del liberalismo por la derecha, convertido en liberalismo económico sin apenas estado regulador, y por la

izquierda, convertido en identitarismo basado en sentimientos, no jubila al liberalismo. Antes bien, el liberalismo pone en entredicho esos extremismos, no sin su propia renovación a la altura de los tiempos. El liberalismo económico de la derecha lleva al neoliberalismo y, con ello, a la desigualdad y la inestabilidad financiera. Por su parte, el liberalismo identitario de la izquierda lleva a la política identitaria y, así, al activismo de una suerte de «justicia social» tribal basada en agravios que rompe la cohesión social y utiliza el poder del Estado para silenciar voces críticas mediante una nueva inquisición (cancelaciones, multas, lenguaje políticamente correcto). Sabido que los contrarios andan cerca unos de otros (*contraria sunt circa eadem*), no sorprenderá la alianza entre el neoliberalismo y la política identitaria: mientras que ésta legitima identidades basadas en sentimientos (como la disforia de género en la infancia y la adolescencia), aquél se aprovecha del negocio resultante satisfaciendo los deseos (en el caso de la disforia de género, con intervenciones fármaco-quirúrgicas a menudo sin los debidos estudios de caso que las justificaran). Sin embargo, en la naturaleza del liberalismo no está su deriva en neoliberalismo ni en identitarismo.

El liberalismo, que algún día fue la base común de la derecha y de la izquierda, sigue siendo hoy tanto más necesario precisamente para reconducir la polarización que está rompiendo las reglas del juego sin que otras mejores parezcan venir. Lo suyo es gobernar la diversidad, y en vista de que ni la derecha ni la izquierda parecen hacerlo debido a sus filias y fobias, el liberalismo de las cuatro patas sigue siendo una opción.

No obstante, el liberalismo también debe ponerse al día en aspectos que conciernen a lo visto en este libro. Dentro de su enfoque centrado en la persona individual, no se ha de dejar de lado una política orientada a fomentar la vida comunitaria. Si, por un lado, siempre reaparece la necesidad de comunidad (en las redes sociales, el auge de la psicoterapia), por otro, el individualismo no deja de ser un desarrollo histórico contingente al hilo de la economía moderna, que parte del «gregarismo» primigenio que hacía de organizador de las sociedades humanas

desde tiempos inmemoriales. Alguna forma de vida comunitaria sigue siendo *necesaria* dentro de la *contingencia* histórica del individualismo.

Dado que la libertad está en el espíritu y la letra del liberalismo (*liber* = libre) y dado que la libertad de expresión está en peligro hoy en día, importa su protección frente a sus mayores enemigos: los Gobiernos y las grandes corporaciones supranacionales dueñas de las redes sociales que manejan la libertad de los usuarios con sus algoritmos. La propia libertad debe ser *regulada* a fin de garantizar la transparencia e igualdad de oportunidades de los Gobiernos y de evitar el monopolio privado de las grandes corporaciones.

Liberalismo es prácticamente sinónimo de *democracia liberal*, pero la democracia necesita regenerar la confianza de los ciudadanos en la política. La regeneración de la política que se precie de crear condiciones para la convivencia, la diversidad, el bienestar, la igualdad de oportunidades y la distribución de riqueza pasa por la confianza de los ciudadanos en sus gobernantes y entre sí. La confianza tiene una relación con la política del tipo el huevo y la gallina, pero quien tiene que poner los huevos para empezar es la política. Todo pasaría por reconvertir al consumidor en ciudadano. Quizá esta difícil reconversión tendría que empezar por la escuela, donde se prepara a los individuos para la vida y para ser los ciudadanos de mañana.

Preparando a los niños para el camino

En relación con la preparación de los individuos para la vida de acuerdo con una sociedad liberal, correspondería decir algo de la infancia. La cuestión tiene dos lados. De un lado, la vida sigue siendo difícil para la infancia y la adolescencia, a juzgar por los crecientes problemas psicológicos, lo cual no deja de ser paradójico si se consideran las comodidades y facilidades de las que se dispone hoy, como nunca. Todo ello, dentro de una cultura centrada en el niño, quién lo diría. De otro lado, la preparación de

los niños para la vida no parece estar a la altura de lo que les espera. Tal parece que se prepara el camino para que el niño no tenga tropiezos, en vez de preparar al niño para el camino, que siempre tendrá tropiezos, piedras, charcos, subidas y bajadas, encrucijadas, y demás. O sea, agobios, conflictos, crisis, decepciones, demoras (no todo al instante), disgustos, frustraciones, pérdidas, para todo lo cual no hay aplicaciones que valgan. Se espera que los niños sean *resilientes*, una palabra de moda, que viene a reconocer al final que la vida es difícil, y hay que ser resistentes.

Buenas intenciones y malas ideas

Sin embargo, se cría a los niños en la adulación gratuita («soy especial») y el consentimiento (pueden pasar años sin recibir un «no» por respuesta). Como dicen los autores de *La transformación de la mente moderna* (*The Coddling of the American Mind*), las buenas intenciones y las malas ideas están condenando a una generación al fracaso.

Si antes los niños temían que los padres los riñesen o castigasen, ahora son los padres los que temen que los niños los rechacen o se traumaticen si no satisfacen sus deseos. En un sistema de producción neoliberal, los niños producen deseos, que el mercado, a través de la propaganda y de los padres, satisface. Los niños parecen particularmente preparados para una sociedad neoliberal. Su preparación está montada sobre las competencias para ser competentes y competitivos, y sobre la expresividad para producir deseos (máquinas deseantes) en los que se basa el mercado. Si los niños fallan, reciben un diagnóstico (ansiedad, depresión, disforia, espectro autista, TDAH) y la correspondiente medicación, y así se naturaliza el problema como si fuera por causas naturales (desequilibrio neuroquímico o trastorno del neurodesarrollo). Al final, nadie es responsable de nada, sólo el cerebro y los genes, culpables perfectos. Se trata de una educación en la atmósfera de la autoestima, la inteligencia emocional, la psicología positiva, la expresividad, el *mindfulness*, el yo interior,

todo lo cual redunda en un ego tan inflado como vulnerable. De hecho, la vulnerabilidad es una de las razones para preparar el camino para el niño, en vez de al niño para el camino.

Situar los problemas (malestares, trastornos) dentro de uno presuntamente localizado en los genes y en el cerebro no está sustentado en bases científicas, sino en un uso ideológico de las ciencias y prácticas clínicas cuyos discursos dominantes encubren las causas sociales. Si, como se sabe, los niños son «esponjas» que lo absorben todo, ¿cómo es que después los problemas psicológicos se sitúan dentro del niño como si fueran enfermedades mentales? Una perspectiva contextual sería más acorde con la naturaleza de los problemas, y así más realista, y posibilista, en orden a mejorar las condiciones y formas de vida, empezando por los contextos educativos familiares y escolares.

No resulta nada fácil poner reparos al «mimo» y al «consentimiento» que, con las mejores intenciones, dominan la atmósfera que respiramos. Por lo demás, tampoco se está proponiendo lo contrario. Únicamente, repensar y darle otra vuelta al mimo y al consentimiento que sustentan la psicología popular y académica de esta atmósfera. Los problemas, a la vista están, y las causas no parecen estar dentro de los niños y adolescentes que los padecen. Dos ideas a repensar, subyacentes al mimo y al consentimiento como se educa a los niños, serían la concepción romántica del yo expresivo y la vulnerabilidad malentendida. El Romanticismo ya se vio que está en las raíces del yo moderno y que florece en nuestros días de la mano de la propaganda y el consumo, perpetuando el espejismo según el cual se sitúa dentro de uno como una supuesta fuente natural lo que en realidad viene de fuera. Se refiere de nuevo al culto y cultivo del yo inflado. No deja de ser irónico que una concepción romántica revitalizada por la propaganda y el consumismo esté en la base de la educación de los niños. Después de todo, lo romántico viene a servir como fuente de eslóganes que venden.

De la vulnerabilidad a la antifragilidad

Respecto de la vulnerabilidad, ¿y si los niños no fueran tan vulnerables como se supone y terminaran siéndolo porque en realidad se supone que lo son? Parafraseando la célebre expresión de Goethe según la cual si tratas a alguien tal como es, seguirá siendo lo que es, y si lo tratas como puede y debe ser, se convertirá en lo que puede y debe ser, podríamos decir ahora que si tratas a los niños como vulnerables, terminarán siéndolo. Dentro de contextos seguros física y socialmente (faltaría más), nada mejor que entrar en contacto con las contingencias del ambiente (frío, calor, caídas, tropiezos, aburrimiento, enfados con otros niños) para aprender a afrontar y resolver situaciones, pongamos por caso, desaburrirte y desenfadarte. Esto incluye, cómo no, pedir ayuda, sin que ésta necesariamente acuda al rescate cual helicóptero o en defensa como sindicalistas según los padres tienden a hacer. Ni que decir tiene que todo esto supone prudencia —sindéresis, juicio práctico, sentido común—, más allá de protocolos y aplicaciones.

Esto supone también autoridad por parte de los padres, en vez de miedo y coleguismo, referida a una autoridad racional, no meramente impositiva. Se entiende que los padres, por edad y estatus, saben más que los niños como para conocer lo que es bueno para ellos más allá de la felicidad del momento. Los padres refieren a menudo que quieren que sus hijos sean felices. Sin embargo, este *mantra* puede confundir a los padres cuando tengan que poner límites a sus hijos privándolos de hacer lo que quieran y pedirles que hagan algo que no es necesariamente divertido, pasarlo bien, estar feliz. Si por los niños fuera, estarían felices jugando, sin pensar en el día de mañana.

Sin estar en contra de la felicidad, sino a favor, el problema está en tomar la felicidad como medida de todo. Cuando la felicidad es el objetivo y medida de todo, estás acabado, porque ya nada es más importante que sentirte feliz. Nada de inquietudes. Las inquietudes podrían poner en riesgo la plenitud en la que estás. El mandamiento de la búsqueda de la felicidad tiene algo de perverso, porque sugiere que es una promesa inalcanzable que te va a ocupar toda la vida, dando por hecho que vives en un mundo de

oportunidades, de modo que si no eres feliz es porque no sabes buscar o no quieres serlo. Y si eres feliz, qué más necesitas. Un niño feliz probablemente sea más ingenuo, confiado y creído de lo que requiere un mundo en el que tienes que andar espabilado.

La autoridad de los padres implica pensar a largo plazo, lo que supone también poner límites, razonados y explicados, pero una razón última podría ser porque «mami lo dice», dicho de la mejor manera, pero también con la mayor firmeza. Y punto. Los niños no necesitan conocer ni estar de acuerdo con las razones de lo que tienen que hacer (porque sí). La autoridad racional a la que se refiere incluye la de los maestros y profesores. Sería hora de repensar si son los alumnos o los profesores los que están en el centro de la escuela. Los niños como centro en torno al que gira la escuela parecen estar reflejando la figura del cliente de un centro comercial que siempre tiene la razón y ha de ser halagado. Los profesores, como los padres, también tienen miedo de no agradar y ofender a los alumnos y ser rechazados, con el agravante de que a los profesores se les echan encima la dirección escolar y los padres como sindicalistas de los hijos. Así pues, los profesores vienen a ser camareros y dependientes al servicio de los niños cual clientes con sus valoraciones del servicio y hojas de reclamaciones. La autoridad formal y el prestigio social que merece el profesorado de escuelas, colegios, institutos y universidades es fundamental en la educación. Dicho sea sin menoscabo de que el profesorado tendría que pasar por una mayor exigencia en su selección y formación. Es posible que uno de los factores que contribuye al éxito educativo de los países asiáticos y nórdicos como Finlandia tenga que ver precisamente con el respeto al maestro que forma parte de la tradición asiática, y del prestigio social y la confianza institucional del profesor en los países nórdicos.

La autoridad a la que se refiere supone la confianza como cemento de cohesión social, empezando por la confianza institucional, a saber, que los ciudadanos confían en las instituciones y, para el caso, los padres en la institución educativa. Una confianza que se gana con la transparencia en la gestión política y el cumplimiento de las promesas electorales, etcétera.

Todo esto parece obvio, pero no se puede obviar a la hora de repensar la educación de ciudadanos, más que de consumidores, lo que empieza por la educación de los niños en la confianza. La autoridad racional fomenta la confianza y facilita la educación en el *principio de la realidad* como aprendizaje para la vida, en vez de, por así decir, en el *principio del placer* como parece ser el caso. El problema es que el principio del placer (imperativo de la positividad, ser feliz) no está garantizado, y el principio de la realidad se impone más pronto que tarde, siquiera en la forma de demoras (en vez de todo al instante), decepción (no soy tan especial), comparación (¡vaya!, hay otros mejores que yo), incertidumbre (no todo es previsible) y un largo etcétera. La educación en el principio de la realidad no es sólo más inclusiva, sino también formativa, y lo es de una manera que puede hacer a uno *antifrágil*, no vulnerable (frágil) ni meramente *resiliente*.

Quien es resiliente es resistente: recibe un golpe, resiste y se mantiene en pie. Resiliencia sugiere resistencia y robustez. «La antifragilidad es más que resiliencia o robustez. Lo resiliente aguanta los choques y sigue igual: lo antifrágil mejora. Esta propiedad se halla detrás de todo lo que ha cambiado con el tiempo: la evolución, la cultura, las ideas... incluso nuestra existencia como especie en este planeta. [...] A lo antifrágil le encanta lo aleatorio y lo incierto, lo que también significa —y esto es fundamental— que adora los errores, una clase determinada de errores. La antifragilidad tiene la singular propiedad de permitirnos afrontar lo desconocido, de hacer cosas sin entenderlas, y de hacerlas bien.»[5] Siendo la vida más laberíntica y azarosa de lo que luego recordamos, la antifragilidad surge de la exposición a las contingencias y prepara mejor para la vida que el halago, la autoestima y, en fin, mirarse el ombligo.[6]

El sistema inmunitario es más antifrágil en la medida en que es expuesto a antígenos que requieren respuesta, en vez de prescindir de ellos con higienes excesivas, que es cuando se vuelve frágil y reacciona contra el propio organismo ocasionando enfermedades autoinmunes. El exceso de higiene en la infancia (en analogía con la preparación del camino para los niños) da lugar a

más enfermedades autoinmunes. Si se permite llevar más lejos la analogía de la reacción autoinmune, llegaríamos al ensimismamiento (rumia, reflexividad), la *selfitis* y, en fin, mirarse el ombligo como resultante de preparar el camino, mimos y consentimiento, sin exposición a nada.

Para repensar el presente

En la perspectiva meliorativa (liberal) importa la mejora de las condiciones de vida y no únicamente la antifragilidad de los individuos. La vida no es cosa únicamente de prepararse para ella como nos venga dada, sino también de crear las mejores condiciones de vida a través de la política, las instituciones, la organización de la sociedad, las formas de vivir. El concepto de *antifragilidad* incluye aprender de la experiencia individual de modo que sirva para la mejora del sistema de vida colectivo. En relación con la ideología de la positividad que domina nuestro tiempo, se van a referir dos aspectos con miras a repensar su *statu quo*.

Para empezar, la positividad tiene aquí un doble sentido, referido, por un lado, a la producción y consumo hasta el extremo de que uno se explota a sí mismo y se consume en el consumo (positividad como rendimiento) y, por otro, al imperativo de ser feliz (positividad de psicología positiva). Todo esto llevado conforme a una servidumbre voluntaria. Uno se entrega al sistema de producción-consumo, elaborando deseos cuya satisfacción forma parte de una cadena sin fin de in-satisfacciones. Lo cierto es que nunca hubo una ideología tan perfecta para el sistema donde uno se explota a sí mismo; la izquierda identitaria hace el «trabajo sucio» convirtiendo los deseos en derechos (pongamos por caso la identidad de género), de lo que se aprovecha la derecha neoliberal como productora también de deseos que satisface con sus productos. Pocas veces, si alguna, hubo generaciones de jóvenes tan dóciles según permanecen ensimismadas mirándose el ombligo. Las revoluciones a través del móvil parecen quedar en nada a

juzgar por lo que dieron de sí la Primavera Árabe y el movimiento de los chalecos amarillos.

«¿Por qué hoy no es posible ninguna revolución?» se pregunta y responde Byung-Chul Han, porque:

> El poder que mantiene el sistema no es represivo, sino seductor, es decir, tentador. No es tan visible como en el régimen disciplinario. No se tiene enfrente ninguna instancia concreta, ningún enemigo que oprima la libertad y contra el que fuera posible oponer una resistencia.
>
> El neoliberalismo convierte al trabajador oprimido en un empresario de sí mismo. Hoy todo el mundo es un empleado autoexplotado del empresario que él mismo es. Todo el mundo es señor y siervo en una misma persona. También la lucha de clases se transforma en una lucha interior contra sí mismo. Quien fracasa hoy se culpa a sí mismo y se avergüenza de sí. Uno se problematiza a sí mismo en lugar de problematizar la sociedad.[7]

Únicamente se apuntarían dos líneas en lo tocante a apuntes para pensar. Una es el papel que todavía podrían tener las ciencias sociales, las humanidades y la filosofía en repensar el mundo presente, no por casualidad marginadas del sistema educativo, si es que no ellas mismas reconvertidas en ideología. Sin capacidad de pensar el presente como lo pueden hacer las ciencias sociales (como estudio del comportamiento humano en la sociedad y de las sociedades como sistemas colectivos), las humanidades (la historia social y cultural, el arte, la geografía humana, la religión) y la filosofía (como saber de «segundo grado» que presupone saberes previos de «primer grado», científicos, técnicos, de los que surgen ideas y problemas que desbordan sus campos específicos), la marcha del mundo parecería que siguiera un orden natural. Por su parte, los conocimientos científico-técnicos quedarían abocados a la barbarie de la especialización. Nada mejor para los intereses de los Gobiernos y de las grandes corporaciones supraestatales que la naturalización de la historia y la especialización de los conocimientos, sin ideas ni filosofía.

Una consecuencia de la naturalización de los problemas sociales y de la especialización lleva a la segunda línea para pensar. Se refiere precisamente a la naturalización y privatización

de los malestares, problemas y trastornos psicológicos/psiquiátricos, como si fueran enfermedades como otras cualesquiera que los especialistas legitiman con sus diagnósticos y tratamientos. Se refiere en particular al modelo biomédico, que domina las concepciones tanto de los clínicos como de los usuarios. Sin embargo, más allá de la corriente principal de la psiquiatría y la psicología que sigue el modelo biomédico, se podrían entender los problemas psicológicos, y mejor se haría, como reacciones ante las adversidades de la vida, como de hecho se concebían antes de que el modelo biomédico colonizara el terreno.[8] Aparte de que los problemas se entenderían mejor como acontecimientos biográficos (que como supuestas averías biológicas), esto permitiría un «diagnóstico» de la sociedad, incluidas las redes sociales, en orden a ver sus condiciones patógenas (soledad, etcétera), las ayudas más adecuadas (recursos comunitarios, psicoterapia) y los posibles remedios en origen. Pero lamentablemente, aquí a ver quién le pone el cascabel al gato para cambiar las condiciones de vida.

Sin embargo, no sería poco ciertamente resituar los problemas en relación con las circunstancias de la vida, como reacciones humanas a las adversidades, no dentro de los individuos como supuestas averías internas. Y en cuanto al uso de las redes sociales, ya se ha identificado un uso problemático susceptible de ser mejorado. Más allá de las soluciones quijotescas de llegar a ser «vencedor de sí mismo» frente al control del sistema (que no es poco), habría que considerar que la actual «crisis de salud mental» es en realidad un síntoma de la sociedad en la que vivimos, mejorable siquiera empezando por la reconversión del consumidor en ciudadano.

Notas

1. A. Baricco, *The Game*, Anagrama, Barcelona, 2019.

2. S. Turkle, *En defensa de la conversación: el poder de la comunicación digital*, Ático de los Libros, Montevideo, 2017.

3. S. Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books, Nueva York, 2011.

4. N. Hertz, *El siglo de la soledad. Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*, Paidós, Barcelona, 2021.

5. J. M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*, Atria Books, Nueva York, 2018.

6. A. Alter, *Irresistible. ¿Quién nos ha convertido en yonquis tecnológicos?*, Paidós, Barcelona, 2018.

1. Aunque Lutero funda una nueva religión, en realidad también inauguró una forma de secularización consistente en la privatización de la fe, de modo que el individuo ya no está representado por la Iglesia, sino que él mismo es responsable directo ante Dios. De ahí la importancia de la Reforma para el comienzo de la psicología como disciplina que trata con el individuo o la persona independiente; véase S. H. Klempe, *Tracing the Emergence of Psychology, 1520-1750: A Sophisticated Intruder to Philosophy*, Springer, Nueva York, 2020, cap. 5.

2. La desvinculación significa, de acuerdo con el filósofo Charles Taylor, «que ya no puede entenderse el agente humano como elemento de un orden mayor y significativo. Sus metas paradigmáticas han de descubrirse ahora en su propio seno. Está solo. Lo que se aplica al orden cósmico se aplicará finalmente también a la sociedad política. Y esto plantea la imagen de un individuo soberano que no está vinculado "por naturaleza" a ninguna autoridad». C. Taylor, *Las fuentes del yo: la construcción de la identidad moderna*, Paidós, Barcelona, 1996, p. 209.

3 . S. H. Klempe, *Tracing the Emergence of Psychology*, *op. cit.*, p. 21.

4. No se dejarán de recordar los famosos tres *sólos* de Lutero: sólo por las escrituras, sólo por la fe y sólo por la gracia como consignas del protestantismo que de alguna manera han fomentado la angustia y la soledad.

5. P. Cerezo Galán, «Martín Lutero y la conciencia moderna», *Anales de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas*, 95 (2018), p. 211.

6. L. Roper, *Martín Lutero. Renegado y profeta*, Taurus, Madrid, 2017, p. 437.

7. P. Cerezo Galán, «Martín Lutero y la conciencia moderna», *op. cit.*, p. 204.

8. C. Campbell, *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*, Blackwell, Oxford, 1987.

9. Al final, el yo expresivo actual no deja de tener sus raíces en la supuesta experiencia autooriginaria de la fe luterana. Otra conexión de Lutero con el presente estaría entre su autodeterminación del yo como acto originario de una experiencia inmediata —sin mediación de otras experiencias de la vida ni interpretación, la famosa «experiencia de la torre»— y la autodeterminación de la identidad de género por el sentimiento como autoevidencia que no cabe más que afirmar.

10. J. Milton, *El Paraíso perdido*, Cátedra, Madrid, 1998, p. 506.

11. M. Pérez-Álvarez, *Las raíces de la psicopatología moderna: la melancolía y la esquizofrenia*, Pirámide, Madrid, 2012.

12. M. Pérez-Álvarez, *Ciudad, individuo y psicología*: *Freud, detective privado*, Siglo XXI, Madrid, 1992.

13. N. Bilbeny, *Moral barroca. Pasado y presente de una gran soledad*, Anagrama, Barcelona, 2022.

1. N. Elias, *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, FCE, Ciudad de México, 1979/1939.

2. J. Gil Roales-Nieto, «Tensión individualismo-gregarismo en la configuración psicológica del ser humano I: apuntes sobre el surgimiento y las variaciones históricas del yo». *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 21, 3 (2021), pp. 261-288. Y también J. Gil Roales-Nieto, «Tensión individualismo-gregarismo en la configuración psicológica del ser humano II: arquetipos de yo gregario». *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 22, 2 (2022), pp. 99-141.

3. N. N. Taleb, *El cisne negro: el impacto de lo altamente improbable*, Paidós, Barcelona, 2008.

4. Ante la vergüenza, las respuestas de los japoneses suelen ser el suicidio, el *hikikomori*, literalmente, apartarse y permanecer recluido en una habitación de casa, y la evaporación, consistente en desparecer y adoptar una nueva identidad en otra ciudad. En Occidente, donde prima la culpa sobre la vergüenza ante el fracaso social, las respuestas suelen ser ansiedad y depresión, patologías individuales más que fenómenos sociales.

5. J. Burckhardt, *La cultura del Renacimiento en Italia*, Akal, Madrid, 2004/1860. T. Todorov, *Elogio del individuo: ensayo sobre la pintura flamenca del Renacimiento*, Galaxia Gutenberg, Barcelona, 2006.

6. I. Watt, *Mitos del individualismo moderno*, Akal, Madrid, 2003.

7. H. Bloom, *Shakespeare: la invención de lo humano*, Anagrama, Barcelona, 2006.

8. G. Luri, *El eje del mundo. La conquista del yo en el Siglo de Oro español*, Rosamerón, Barcelona, 2022.

9. Citado en R. F. Baumeister, « How the self became a problem: A psychological review of historical research », *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1 (1987), p. 169.

10. F. Bound Alberti, *Una biografía de la soledad*, Alianza, Madrid, 2022, p. 33.

11. R. Sennett, *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*, Anagrama, Barcelona, 2000/1998.

12. B.-C. Han, *Psicopolítica*, Herder, Barcelona, 2014, p. 49.

13. E. Gandini, *Teoría sueca del amor*, Filmin, 2015. Uno de los aspectos más patéticos del documental es ver cómo un grupo de jóvenes se retiran a un bosque para tocarse, por no hablar de la gente que muere en casa sin que nadie lo sepa.

14. S. de Madariaga, *Ingleses, franceses, españoles. Ensayo de psicología colectiva comparada*, Espasa-Calpe, Madrid, 1929.

15. Dice Rousseau: «Quiero mostrar a mis semejantes un hombre en toda la verdad de su naturaleza; y ese hombre seré yo. Yo, sólo yo. Siento mi corazón y conozco a los hombres»; y: «La meta propia de mis confesiones es dar a conocer exactamente mi interior en todas las situaciones de mi vida. Es la historia de mi alma lo que he prometido [y para ello] me basta con entrar dentro de mí». *Las confesiones*, pp. 27 y 375 de la edición de Alianza (1997).

16. N. Elias, *El proceso de la civilización*, *op. cit.*, p. 203.

17. N. Elias, *La sociedad de los individuos*, Península, Barcelona, 1990, p. 154.

18. Los consejos de Polonio en *Hamlet*, acto 1, escena 3, líneas 78 y 59 respectivamente. Para un mayor desarrollo, véase J. Martin, «Inventing Sincerity, Refashioning Prudence: The Discovery of the Individual in Renaissance Europe», *The American Historical Review*, 102, 5 (1997), pp. 1309-1342.

19. Menos para el obispo de Milán, Ambrosio, que tanta admiración causaba por leer en silencio según nos cuenta san Agustín en *Las confesiones* (398).

20. Una cosa es el *concepto del yo* en orden a funciones pragmáticas y otra el supuesto *yo verdadero*, auténtico, real, dentro de uno que buena parte de la psicología científica actual no asume. Véase R. F. Baumeister, «Stalking the True Self Through the Jungles of Authenticity: Problems, Contradictions, Inconsistencies, Disturbing Findings—and a Possible Way Forward», *Review of General Psychology*, 23, 1 (2019), pp. 143-154.

21. *El Quijote*, segunda parte, capítulo 29.

1. C. Taylor, *Las fuentes del yo. La construcción de la identidad moderna*, Paidós, Barcelona, 1996, p. 382.

2. R. Safranski, *Romanticismo: una odisea del espíritu alemán*, Tusquets, Barcelona, 2018, pp. 49-50.

3. J. J. Rousseau, *Las confesiones*, Alianza, Madrid, 1997, p. 32.

4. M. Löwy y R. Sayre, *Rebelión y melancolía. El romanticismo como contracorriente de la modernidad*. Nueva Visión, Buenos Aires, 2008/1992.

5. I. Berlin, *Las raíces del romanticismo*, Taurus, Madrid, 2016, pp. 101-102.

6. R. Baumeister, «How the self became a problem», *op. cit.*, pp. 163-176.

7. S. Kirkpatrick, *Las románticas. Escritoras y subjetividad en España, 1835-1850*, Cátedra, Madrid, 1991.

8. J. Faflak, *Romantic Psychoanalysis: The Burden of the Mystery*, State University of New York Press, Nueva York, 2008.

9. H. F. Ellenberger, *El descubrimiento del inconsciente. Historia y evolución de la psiquiatría dinámica*, Gredos, Madrid, 1976, p. 234.

10. T. de Quincey, *Confesiones de un inglés comedor de opio*, Cátedra, Madrid, 2006, p. 190.

11. M. Pérez-Álvarez, «Psicología del Quijote», *Psicothema*, 17, 2 (2005), pp. 303-310. M. Pérez-Álvarez y J. M. García Montes, «Personality as a work of art», *New Ideas in Psychology*, 22 (2004), pp. 157-173.

12. El movimiento de la autoestima, de la psicología humanista y de la psicología positiva (en buena medida a través de la literatura de autoayuda y del *coaching*) han expandido su vocabulario y relanzado otro, ya lugares comunes, como autocompasión, autoestima, autocrecimiento, emociones positivas, empatía, felicidad, fluir, fortalezas, *mindfulness*, oportunidades, optimismo, resiliencia, ser positivo, zona de confort. No es tanto que estos términos, y los discursos que componen, describan o rotulen una realidad como que de hecho contribuyen a recrearla o roturarla, por lo demás, conforme a la ideología neoliberal. Véase, por ejemplo, M. Pérez-Álvarez, J. C. Sánchez-González, y E. Cabanas, *La vida real en tiempos de la felicidad: crítica de la psicología (e ideología) positiva*, Alianza, Madrid, 2018.

13. M. Weber, *La ética protestante y el «espíritu» del capitalismo*, Alianza, Madrid, 2012/1905.

14. C. Campbell, *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*, Blackwell, Oxford, 1987.

15. E. Bernays, *Propaganda*, Melusina, Santa Cruz de Tenerife, 2010, p. 26.

16. A. Curtis, L. Kelsall, y S. Lambert, *El siglo del individualismo*, 2002.

17. G. Lipovetsky, *Gustar y emocionar. Ensayo sobre la sociedad de la seducción*, Anagrama, Barcelona, 2020.

18. V. Pratt e I. Brook, «Goethe's Archetype and the Romantic Concept of the Self», *Studies in History and Philosophy of Science*, 27 (1996), pp. 351-365.

19. J. Grogan, *Encountering America: Humanistic Psychology, Sixties Culture, and the Shaping of the Modern Self*, HarperCollins, Nueva York, 2013.

20. Ibídem, p. 103.

21. A. H. Maslow, *Motivación y personalidad*, Díaz de Santos, Madrid, 1991/1954.

22. R. Bellah y otros, *Hábitos del corazón*, Alianza, Madrid, 1989, pp. 56 y 394.

23. M. Pérez-Álvarez, J. Sánchez-González, y E. Cabanas, *La vida real en tiempos de la felicidad, op. cit*.

24. E. Galán, *La máscara moral. Por qué la impostura se ha convertido en un valor de mercado*, Debate, Barcelona, 2022.

1. C. Taylor, *La era secular*, tomo I, Gedisa, Barcelona, 2014, p. 55.

2. Como decía Weber en 1919: «El destino de nuestro tiempo, racionalizado e intelectualizado y, sobre todo, desmitificador del mundo, es el de que precisamente los valores últimos y más sublimes han desaparecido de la vida pública y se han retirado o bien al reino ultraterreno de la vida mística, o bien a la fraternidad de las relaciones inmediatas de los individuos». M. Weber, *El político y el científico*, Alianza, Madrid, 2018, p. 225.

3. P. L. Berger, *Los numerosos altares de la modernidad*, Sígueme, Salamanca, 2016/2014.

4. Ibídem, p. 44.

5. D. Houtman y S. Aupers, «Religions of Modernity. Relocating the Sacred to the Self and the Digital», en Stef Aupers y Dick Houtman, eds., *Religions of Modernity: Relocating the Sacred to the Self and the Digital*, Brill, Leiden, 2010, pp. 1-29.

6. R. Purse, *McMindfulness: Cómo el mindfulness se convirtió en la nueva espiritualidad capitalista*, Alianza, Madrid, 1921. J. Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford University Press, Oxford, 2014.

7. R. Safranski, *Romanticismo: una odisea del espíritu alemán*, Tusquets, Barcelona, 2018, p. 15.

8. P. Berger, *Los numerosos altares de la modernidad*, *op. cit.*, p. 134.

9. M. Gauchet, *El desencantamiento del mundo. Una historia política de la religión*, Trotta, Madrid, 2005, p. 235.

10. Ibídem, p. 236.

11. Ibídem, pp. 236-237.

12. Ibídem, p. 237.

13. E. Fromm, *Miedo a la libertad*, Paidós, Barcelona, 2004, p. 111.

14. Ibídem, p. 171.

15. M. Pérez-Álvarez, *Las raíces de la psicopatología moderna*, *op. cit.*

1. Fromm, *Miedo a la libertad*, *op. cit.*, p. 380.

2. Ibídem, p. 270.

3. J. Ortega y Gasset, *La rebelión de las masas*, Espasa, Madrid, 2010, p. 82.

4. Ibídem, p. 124.

5. Ibídem, p. 160.

6. Ibídem, p. 146.

7. Ibídem, pp. 162-163.

8. K. Horney, *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*, Paidós, Barcelona, 1981/1937.

9. E. Fromm, *Patología de la normalidad*, Paidós, Barcelona, 2011/1953.

10. Ibídem, p. 62.

11. Ibídem, pp. 71-72.

1. D. Riesman, N. Glazer y R. Denney, *La muchedumbre solitaria: un estudio sobre la transformación del carácter norteamericano*, Paidós, Barcelona, 1964/1950.

2. S. Turkle, *Alone Together*, *op. cit.*

3. N. Hertz, *El siglo de la soledad*, *op. cit.*

4. D. Riesman, N. Glazer y R. Denney, *La muchedumbre solitaria*, *op. cit.*, p. 28.

5. Ibídem, p. 34.

6. Ibídem, pp. 35 y 57.

7. E. Goffman, *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, Amorrortu, Madrid, 1987/1959.

8. R. Putnam, *Solo en la bolera. Colapso y resurgimiento de la comunidad norteamericana*, Galaxia Gutenberg, Barcelona, 2002.

1. A. Baricco, *The Game*, *op. cit.*, p. 93.

2. Ibídem, p. 92.

3. Global Social Media Statistics Research Summary 2022, <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>, consultado el 22 de agosto de 2022.

4. A. Baricco, *The Game*, *op. cit.*, p. 134.

5. B.-C. Han, *No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*, Taurus, Barcelona, 2021, p. 39.

6. K. Jacobsen, A. Devor y E. Hodge, «Who Counts as Trans? A Critical Discourse Analysis of Trans Tumblr Posts», *Journal of Communication Inquiry*, 46, 1 (2022), pp. 60-81. O. L. Haimson, A. Dame-Griff, E. Capello y Z. Richter, «Tumblr was a trans technology: the meaning, importance, history, and future of trans technologies», *Feminist Media Studies*, 21, 3 (2021), pp. 345-361.

7. A. Bhandari y S. Bimo, «Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media», *Social Media + Society*, 8, 1 (2022), pp. 1-11, <https://doi.org/10.1177/205630512210862>.

8. D. J. Kuss y M. D. Griffiths, «Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 3 (2017), p. 5.

9. R. Bellah, *Hábitos del corazón*, *op. cit.*, p. 56.

10. Ibídem, p. 394.

11. J. Errasti y M. Pérez Álvarez, *Nadie nace en un cuerpo equivocado: éxito y miseria de la identidad de género*, Deusto, Barcelona, 2022, p. 187.

12. R. Ubieto y M. Pérez-Álvarez, *Niñ@s hiper: Infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hiperconectadas*, Ned, Barcelona, 2018.

13. J. Haidt y G. Lukianoff, *La transformación de la mente moderna*: *Cómo las buenas intenciones y las malas ideas están condenando a una generación al fracaso*, Deusto, Barcelona, 2019.

14. G. Lukianoff y J. Haidt, «'Coddling' the Afterword Part 1: Gen Z's Mental Health Continues to Deteriorate», *FIRE*, 16 de septiembre de 2021, <https://www.thefire.org/coddling-the-afterword-part-1-gen-zs-mental-health-continues-to-deteriorate/>, consultado el 6 de septiembre de 2022.

1. R. P. Costa, P. Infante, A. Afonso y G. Jacinto, «Making Sense of *The Lonely Crowd*, Today: Youth, Emotions and Loneliness in a Networked Society», en B. Fox, ed., *Emotions and Loneliness in a Networked Society*, pp. 155-178, Palgrave Macmillan, Nueva York, 2019.

2. S. Turkle, *Alone Together*, *op. cit.*, pp. 156-157.

3. R. Latikka, A. Koivula, R. Oksa, N. Savela y A. Oksanen, «Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles», *Social Science & Medicine*, 293 (2022), 114674. Z. E. Seidler, M. J. Wilson, S. M. Rice, y otros, «Virtual connection, real support? A study of loneliness, time on social media and psychological distress among men», *International Journal of Social Psychiatry*, 68, 2 (2022), pp. 288-293.

4. B. Keles, N. McCrae y A. Grealish, «A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents», *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 1 (2020), pp. 79-93. E. Kross, P. Verduyn, G. Sheppes y otros, «Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps», *Trends in Cognitive Sciences*, 25, 1 (2021), pp. 55-66. O. Ulvi, A. Karamehic-Muratovic, M. Baghbanzadeh y otros, «Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis», *Epidemiologia*, 3 (2022), pp. 11-25.

5. B. Keles y otros, «A systematic review…», *op. cit.* A. L. Kleppang, A. M. Steigen, L. Ma y otros, «Electronic media use and symptoms of depression among adolescents in Norway», *PLOS ONE*, 16, 7 (2021), e0254197. Kross y otros, «Social Media and Well-Being…», *op. cit.* S. Lee, D. K. Lohrmann, J. Luo y A. Chow, «Frequent Social Media Use and Its Prospective Association With Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents», *The Journal of Adolescent Health*, 70, 5 (2022), pp. 796-803. L. Y. Lin, J. E. Sidani, A. Shensa y otros, «Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults», *Depression and Anxiety*, 33, 4 (2016), pp. 323-331. E. A. Nick, Z. Kilic, J. Nesi y otros, «Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms», *Journal of Adolescent Health*, 70, 2 (2022), pp. 336-339. R. H. Perlis, J. Green, M. Simonson y otros, «Association Between Social Media Use and Self-reported Symptoms of Depression in US Adults», *JAMA Netw Open*, 4, 11 (2021), e2136113. Twenge, *iGen*, *op. cit.* J. M. Twenge, «Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents after 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms», *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2, 1 (2020), pp. 19-25. Ulvi y otros, «Social Media Use and Mental Health…», *op. cit.*

6. S. Lee y otros, «Frequent Social Media Use...», *op. cit.* Nick y otros, «Adolescent Digital Stress», *op. cit.* Twenge, *iGen*, *op. cit.* Twenge, «Increases in Depression...», *op. cit.* M. Twenge, J. Haidt, A. B. Blake y otros, «Worldwide increases in adolescent loneliness», *Journal of Adolescence*, 93 (2021), pp. 257-269. J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers y G. N. Martin, «Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time», *Clinical Psychological Science*, 6, 1 (2018), pp. 3-17. J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers y G. N. Martin, «Considering All of the Data on Digital-Media Use and Depressive Symptoms: Response to Ophir, Lipshits-Braziler, and Rosenberg», *Clinical Psychological Science*, 8, 2 (2020), pp. 379-383. Ulvi y otros, Social Media Use and Mental Health...», *op. cit.*

7. S. M. Coyne, A. A. Rogers, J. D. Zurcher, y otros, «Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study», *Computers in Human Behavior*, 104 (2020), art. 106160.

8. G. Lladó, R. González-Soltero y M. J. Blanco, «Anorexia y bulimia nerviosas: difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida». *Nutrición Hospitalaria*, 34, 3 (2017), pp. 693-701.

9. A. Dame, «Making a name for yourself: tagging as transgender ontological practice on Tumblr», *Critical Studies in Media Communication*, 33 (2016), pp. 23-37. O. L. Haimson, A. Dame-Griff, E. Capello y Z. Richter, «Tumblr was a trans technology: the meaning, importance, history, and future of trans technologies», *Feminist Media Studies*, 21, 3 (2021), pp. 345-361. M. Pérez-Álvarez y J. Errasti, «La psicología ante la disforia de género, más allá de la ideología», *Papeles del Psicólogo*, 43, 3 (2022), pp. 185-199.

10. F. Bound Alberti, *Una biografía de la soledad*, *op. cit.*, pp. 28-29.

11. J. Hari, *Conexiones perdidas: Causas reales y soluciones inesperadas para la depresión*, Capitán Swing, Madrid, 2020.

12. E. Pearce, P. Myles-Hooton, S. Johnson y otros, «Loneliness as an active ingredient in preventing or alleviating youth anxiety and depression: a critical interpretative synthesis incorporating principles from rapid realist reviews», *Translational Psychiatry*, 11 (2021), art. 628.

13. L. Achterbergh, A. Pitman, M. Birken y otros, «The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature», *BMC Psychiatry*, 20 (2020), art. 415. Bound Alberti, *Una biografía de la soledad*, *op. cit.* M. Hysing, K. Petrie, T. Bøe y otros, «Only the Lonely: A Study of Loneliness Among University Students in Norway», *Clinical Psychology in Europe*, 2, 1 (2020), e2781. D. Lawrence, S. C. Hunter, R. Cunneen y otros, «Reciprocal Relationships between Trajectories of Depressive Symptoms and Screen Media Use during Adolescence», *Journal of Child and Family Studies*, 31 (2022), pp. 1306-1317. E. B. O'Day y R. G. Heimberg, «Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review», *Computers in Human Behavior Reports*, 3 (2021), 100070.

14. T. D. Wilson, D. A. Reinhard, E. C. Westgate y otros, «Just think: The challenges of the disengaged mind», *Science*, 345, 6192 (2014), pp. 75-77.

15. J. C. Becker, L. Hartwich y S. A. Haslam, «Neoliberalism can reduce well-being by promoting a sense of social disconnection, competition, and loneliness», *British Journal of Social Psychology*, 60, 3 (2021), pp. 947-965. Bound Alberti, *Una biografía de la soledad*, *op. cit.* N. Hertz, *El siglo de la soledad. Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*, Paidós, Barcelona, 2021.

16. S. Turkle, *En defensa de la conversación: el poder de la comunicación digital*, Ático de los Libros, Montevideo, 2017/2015.

17. S. H. Konrath, E. H. O'Brien y C. Hsing, «Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis», *Personality and Social Psychology Review*, 15, 2 (2011), pp. 180-198. J. M. Twenge y W. K. Campbell, *La epidemia del narcisismo*, Editorial Cristiandad, Madrid, 2018.

18. V. Franchina, M. Vanden Abeele, A. J. van Rooij y otros, «Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 10 (2018), art. 2319.

1. R. Perlis, J. Green, M. Simonson, y otros, «Association Between Social Media Use…», *op. cit.*

2. E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp y otros, «Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults», *PLOS ONE*, 8, 8 (2013), e69841.

3. E. C. Tandoc y Z. H. Goh, «Is Facebooking really depressing? Revisiting the relationships among social media use, envy, and depression», *Information, Communication & Society*, 2021, pp. 1-17.

4. S. Lee, D. K. Lohrmann, J. Luo y A. Chow, «Frequent Social Media Use...», *op. cit.*

5. E. Marttila, A. Koivula, y P. Räsänen, «Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction», *Telematics and Informatics*, 59 (2021), 101556.

6. R. M. Viner, A. Gireesh, N. Stiglic y otros, «Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data», *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 3, 10 (2019), pp. 685-696.

7. Y. Chen, X. Liu, D. T. Chiu y otros, «Problematic Social Media Use and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 9 (2022), art. 4937.

8. C. Schemer, P. K. Masur, S. Geiss y otros, «The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being: A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine Years», *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26, 1 (2021), pp. 1-21.

9. M. Pérez-Álvarez, J. C. Sánchez, y E. Cabanas, *La vida real en tiempos de la felicidad*, *op. cit.*, pp. 51-52.

10. M. Tromholt, «The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being», *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19, 11 (2016), pp. 661-666, <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>.

11. M. G. Hunt, R. Marx, C. Lipson y J. Young, «No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, 10 (2018), p. 763.

12. J. Lambert, G. Barnstable, E. Minter y otros, «Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial», *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25, 5 (2022), pp. 287-293.

13. J. Brailovskaia, F. Ströse, H. Schillack y J. Margraf, «Less Facebook use – More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study», *Computers in Human Behavior*, 108 (2020), 106332.

14. P. Verduyn, D. S. Lee, J. Park y otros, «Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence», *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 2 (2015), pp. 480-488.

15. S. M. Hanley, S. E. Watt y W. Coventry, «Taking a break: The effect of taking a vacation from Facebook and Instagram on subjective well-being», *PLOS ONE*, 14, 6 (2019), e0217743.

16. A. Hunt, L. Braghieri, S. Eichmeyer y M. Gentzkow, «The Welfare Effects of Social Media», *American Economic Review*, 110, 3 (2020), pp. 629-676.

17. K. Sekścińska y D. Jaworska, «Who felt blue when Facebook went down? — The role of self-esteem and FoMO in explaining people's mood in reaction to social media outage», *Personality and Individual Differences*, 188 (2022), 111460. N. M. Shousha, «Down in Minutes, Out for six Hours: A Brief report on feelings during the outage of WhatsApp, Instagram, and Facebook», *British Journal of Psychology Research*, 9 (2021), pp. 38-44.

18. A. D. Kramer, J. E. Guillory y J. T. Hancock, «Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks», *PNAS*, 111, 24 (2014), pp. 8788-8790.

19. Twenge, *iGen*, *op. cit.* Twenge, «Increases in Depression...», *op. cit.* Twenge, Joiner, Rogers y Martin, «Considering All of the Data on Digital-Media Use...», *op. cit.*

20. T. Radtke, T. Apel, K. Schenkel, J. Keller y E. von Lindern, «Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review», *Mobile Media & Communication,* 10, 2 (2022), pp. 190-215.

21. J. M. Twenge, «Increases in Depression…», *op. cit.*

22. I. Beyens, J. L. Pouwels, I. I. van Driel y otros, «The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent», *Scientific Reports*, 10 (2020), 10763.

23. J. Choi, «Do Facebook and Instagram differ in their influence on life satisfaction? A study of college men and women in South Korea», *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16, 1 (2022), art. 2. A. Masciantonio, D. Bourguignon, P. Bouchat, M. Balty y B. Rimé, «Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic», *PLOS ONE*, 16, 3 (2021), e0248384.

1. N. D. Schüll, *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*, Princeton University Press, Princeton, 2014.

2. F. Çelik, A. K. Mehmet y J. D. Elhai, «Exploring the Intellectual Structure of “Fear of Missing Out” Scholarship: Current Status and Future Potential», *International Journal of Human-Computer Interaction*, 2022, pp. 1-25, <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2097783>.

3. V. Alinejad, N. Parizad, M. Yarmohammadi y M. Radfar, «Loneliness and academic performance mediates the relationship between fear of missing out and smartphone addiction among Iranian university students», *BMC Psychiatry*, 22, 1 (2022), art. 550. J. D. Elhai, J. C. Levine, A. M. Alghraibeh, A. A. Alafnan, A. A. Aldraiweesh y B. J. Hall, «Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use», *Comput. Hum. Behav.*, 89 (2018), pp. 289-298. A. Tunc-Aksan y S. E. Akbay, «Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents», *European Journal of Educational Research*, 8, 2 (2019), pp. 559-569.

4. V. Alinejad, N. Parizad, M. Yarmohammadi y M. Radfar, «Loneliness and academic performance...», *op. cit.* E. Fumagalli, M. B. Dolmatzian y L. J. Shrum, «Centennials, FoMO, and Loneliness: An Investigation of the Impact of Social Networking and Messaging/VoIP Apps Usage During the Initial Stage of the Coronavirus Pandemic», *Frontiers in Psychology*, 12 (2021), 620739. L. Yin, P. Wang, J. Nie, J. Guo, J. Feng y L. Lei, «Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong», *Current Psychology*, 40, 8 (2021), pp. 3879-3887.

5. A. Alabri, «Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion», *Human Behavior and Emerging Technologies*, 12 (2022), pp. 1-12.

6. E. G. Spitzer, E. S. Crosby y T. K. Witte, «Looking through a filtered lens: Negative social comparison on social media and suicidal ideation among young adults», *Psychology of Popular Media*, 2022, publicación avanzada en línea. P. Verduyn, N. Gugushvili, K. Massar, K. Täht y E. Kross, «Social comparison on social networking sites», *Current Opinion in Psychology*, 36 (2020), pp. 32-37.

7. J. K. Lee, «The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites: Serial mediation of perceived social support and self-esteem», *Current Psychology*, 41, 9 (2022), pp. 6247-6259.

8. C. González-Nuevo, M. Cuesta, Á. Postigo, Á. Menéndez-Aller y J. Muñiz, «Problematic Social Network Use: Structure and Assessment», *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2021, pp. 1-16, <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00711-y>.

9. H. Krasnova, H. Wenninger, T. Widjaja y P. Buxmann, «Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?», *11th International Conference on Wirtschaftsinformatik*, 2013, pp. 1-16.

10. A. Meier y B. K. Johnson, «Social comparison and envy on social media: A critical review», *Current Opinion in Psychology*, 45 (2022), 101302.

11. Y. Alfasi, «The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression», *Personality and Individual Differences*, 147 (2019), pp. 111-117. H. Appel, J. Crusius y A. L. Gerlach, «Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34, 4 (2015), pp. 277-289. D. A. de Vries, A. M. Möller, M. S. Wieringa, A. W. Eigenraam y K. Hamelink, «Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts», *Media Psychology*, 21, 2 (2018), pp. 222-245. M. Zhou y X. Zhang, «Online social networking and subjective well-being: Mediating effects of envy and fatigue», *Computers & Education*, 140 (2019), 103598.

12. E. Tandoc y Z. H. Goh, «Is Facebooking really depressing?... », *op. cit.* En la misma línea, Yin y otros, «Social networking sites addiction and FoMO...», *op. cit.*

13. R. Lin, N. van de Ven y S. Utz, «What triggers envy on Social Network Sites? A comparison between shared experiential and material purchases», *Computers in Human Behavior*, 85 (2018), pp. 271-281.

14. M. Sarner, «The age of envy: how to be happy when everyone else's life looks perfect», *The Guardian*, 9 de octubre de 2018, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/09/age-envy-be-happy-everyone-else-perfect-social-media>.

15. M. Pérez-Álvarez, «Envidia: el pecado capital de las redes sociales», *Anuario de Psicoloxía y Saúde*, 13 (2020), pp. 2-17.

16. T. Huddleston, «“This is creating more loneliness”: The metaverse could be a serious problem for kids, experts say», *make it*, 31 de enero de 2022, <https://www.cnbc.com/2022/01/31/psychologists-metaverse-could-be-a-problem-for-kids-mental-health.html>, consultado el 8 de marzo de 2022. Está por ver si es para dar la bienvenida o no al metaverso, se preguntan Ramón Ubieto y Liliana Arroyo, *¿Bienvenido Metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital*, Ned, Barcelona, 2022.

17. E. Goffman, *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, *op. cit.*, pp. 24-25.

18. M. Pérez-Álvarez, Sánchez-González y Cabanas, *La vida real en tiempos de la felicidad*, *op. cit.*

19. E. Illoud, «Amar imágenes, consumir personas», *El País. Ideas*, 20 de febrero de 2022.

20. E. Galán, *La máscara moral*, *op. cit.*

21. A. Bhandari y S. Bimo, «Why's Everyone on TikTok Now?... », *op. cit.*, p. 5. C. Montag, H. Yang y J. D. Elhai, «On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings», *Frontiers in Public Health*, 9 (2021), 641673.

1. El famoso selfi de Obama y compañía quitó protagonismo tanto al difunto Mandela como al impresionante impostor que se hizo pasar por intérprete de lenguaje para sordos en la ceremonia por el entierro de Mandela; véase el reportaje de Marta Rodríguez en *El País*, «El intérprete que oía voces y veía ángeles», <https://elpais.com/elpais/2013/12/12/gente/1386836841_112094.html>. Por otra parte, la famosa exclamación «Mi reino por un caballo» del *Ricardo III* (1592) de Shakespeare sería hoy «Mi reino por un selfie», como sugiere Boris Izaguirre en su reportaje de *El País* «Mi reino por un "selfie"», <https://elpais.com/elpais/2013/12/13/gente/1386950097_089523.html>, consultados ambos el 2 de septiembre de 2022.

2. V. Boursier, F. Gioia y M. D. Griffiths, «Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification — Which is more influential?», *Addictive Behaviors Reports*, 11 (2020), 100263, p. 2.

3. J. Balakrishnan y M. D. Griffiths, «An Exploratory Study of “Selfitis” and the Development of the Selfitis Behavior Scale», *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 3 (2018), pp. 722-736.

4. Véase en Wikipedia la *List of selfie-related injuries and deaths* por países y fechas, incluida España.

5. C. González-Nuevo, M. Cuesta y J. Muñiz, «Concern about appearance on Instagram and Facebook: Measurement and links with eating disorders», *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15, 2 (2021), art. 9.

6. V. Boursier, F. Gioia y M. D. Griffiths, *op. cit.*, 2020.

7. B. Gunter, *The Psychology of the Selfie:What the Research Says*, Routledge, Londres, 2022.

8. *Op cit.*

9. S. Kaur, S. K. Maheshwari, y P. Sharma (2018). «Narcissistic personality and selfie taking behavior among college students», *International Journal of Medical and Health Research, 4*, 56-60, p. 59. E. Koterba, A. F. Ponti y K. Ligman (2021). «“Get out of my selfie!” Narcissism, gender, and motives for self-photography among emerging adults», *Psychology of Popular Media,* 10 (1), 98-104.

10. Ovidio, *Metamorfosis*, edición de Antonio Domínguez de Verger, Alianza, Madrid, 2019.

11. Agradezco a Vicente Domínguez, profesor de Filosofía Antigua de la Universidad de Oviedo, la advertencia de cómo la figura de Narciso está incompleta sin Eco. La figura no es Narciso, sino Narciso-Eco, tanto en la mitología como en las redes sociales (agosto de 2022).

12. N. Taylor y M. Nichter, *A Filtered Life. Social Media on a College Campus*, Routledge, Londres, 2022, p. 100.

13. N. E. Morse, *Selfie Aesthetics: Seeing Trans Feminist Futures in Self-Representational Art*, Duke University Press, Durham, NC, 2022. J. M. Wargo, «“Every selfie tells a story…”: LGBTQ youth lifestreams and new media narratives as connective identity texts», *New Media & Society*, 19, 4 (2017), pp. 560-578.

14. J. Berger, *Modos de ver*, Editorial Gustavo Gili, Barcelona, 2016.

15. E. Phillips, «“So When We Do Have a Say?” On Sexy Selfie Making as a Standpoint for Seen-ness». *Sexuality & Culture*, 2022, <https://doi.org/10.1007/s12119-022-09994-2>.

16. Véase por ejemplo N. Leal, «¿Quién es Cindy Sherman y por qué sus 'selfies' son importantes?», *Bazaar*, 21 de octubre de 2017, <https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/ocio/a355059/cindy-sherman-artista-selfies-instagram-autorretratos-arte-contemporaneo-feminismo/>, consultado el 10 de septiembre de 2022.

17. B. L. Fredrickson y T.-A. Roberts, «Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks», *Psychology of Women Quarterly*, 21, 2 (1997), pp. 173-206.

18. C. Knowles, «Beyond adaptive preferences: Rethinking women's complicity in their own subordination», *European Journal of Philosophy*, 2021, pp. 1-18. La complicidad en la propia subordinación resulta tanto más paradójica en mujeres con poder, capaces de ejercer su autonomía y sublevarse si quisieran. Más allá de la «preferencia adaptativa», como se suele explicar, está el miedo a asumir la libertad y la responsabilidad de acuerdo con un enfoque fenomenológico-existencial, como sostiene la citada Charlotte Knowles.

19. C. P. Butkowski, T. L. Dixon, K. R. Weeks y M. A. Smith, «Quantifying the feminine self(ie): Gender display and social media feedback in young women's Instagram selfies», *New Media & Society*, 22, 5 (2020), pp. 817-837. M. Forsman, «Duckface/Stoneface: Selfie stereotypes and selfie literacy in gendered media practices in Sweden», en Dafna Lemish y Maya Götz, eds., *Beyond stereotypes?: Images of boys and girls, and their consequences*, Nordicom, Gotemburgo, 2017, pp. 193-202. S. C. Herring y S. Kapidzic, «Teens, Gender, and Self-Presentation in Social Media», *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*, 2 (2015), pp. 1-16.

20. Una breve psicología de la mirada puede encontrarse en M. Pérez-Álvarez, «El mal de ojo», en *La superstición en la ciudad*, Siglo XXI, Madrid, 1993, pp. 33-69.

21. A. R. Lonergan, K. Bussey, J. Fardouly y otros, «Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence», *International Journal of Eating Sisorders*, 53, 5 (2020), pp. 485-496.

22. C. González-Nuevo, M. Cuesta y J. Muñiz, «Concern about appearance on Instagram and Facebook...», *op. cit.*

23. S. Rajanala, M. B. Maymone y N. A. Vashi, «Selfies-Living in the Era of Filtered Photographs», *JAMA Facial Plastic Surgery*, 20, 6 (2018), pp. 443-444. Taylor y Nichter, *A Filtered Life*, *op. cit.*, 2022, p. 68.

24. J. M. Shentser, *Selfi: The Phenomenon of False Self vs. True Self Representation in Social Media Comunnicatio*n, tesis, 2020, <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:032559>, consultada el 11 de septiembre de 2022.

25. N. Taylor y M. Nichter, *A Filtered Life*, *op. cit.*

26. J. Judge, «Rembrandt's lessons for the selfie era: why we must learn to look again», *The Guardian*, 16 de octubre de 2014, <https://www.theguardian.com/technology/2014/oct/16/rembrandt-selfie-era-self-portrait>, consultado el 1 de septiembre de 2022.

27. J. Haidt y G. Lukianoff, *La transformación de la mente moderna*, *op. cit.* W. Storr, *Selfie: How the West Became Self-Obsessed*, Pan Macmillan, Londres, 2018.

1. D. Kuss y M. D. Griffiths, «Social Networking Sites and Addiction…», *op. cit.*

2. M. Fisher, *The Chaos Machine: The Inside Story of How Social Media Rewired Our Minds and Our World*, Quercus, Londres, 2022. Schüll, *Addiction by Design*, *op. cit.*

3. Alter, *Irresistible*, *op. cit.*

4. Ibídem. C. Montag, B. Lachmann, M. Herrlich y K. Zweig, «Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 14 (2019), 2612.

5. Ibídem.

6. A. L. Alter, *Irresistible*, *op. cit.*, p. 163.

7. *El Quijote*, 2.ª parte, cap. 56. Un desarrollo de esta idea se puede ver en el subapartado «La construcción dramática de la persona» del artículo cuya referencia es: M. Pérez-Álvarez, «Psicología del Quijote», *Psicothema*, 17, 2 (2005), pp. 303-310.

8. Para un texto de nivel profesional, véase el manual editado por R. Secades Villa, G. García-Fernández y S. Fernández Artamendi, *Manual de conductas adictivas. Teoría, evaluación y tratamiento*, Pirámide, Madrid, 2022.

1. Z. Bauman, *Modernidad líquida*, FCE, Ciudad de México., 2020, p. 67.

2. G. Lipovetsky, *De la ligereza*, Anagrama, Barcelona, 2016, p. 35.

3. Esta famosa frase contenida en *El manifiesto comunista* da título al libro de Marshall Berman de 1982 *Todo lo sólido se desvanece en el aire. La experiencia de la modernidad*, publicado en Siglo XXI.

4. Ch. Baudelaire, *El pintor de la vida moderna*, varias ediciones, 1863 (original), cap. 4.

5. R. Sennett, *La corrosión del carácter*, *op. cit.*, p. 25.

6. M. Kundera, *La insoportable levedad del ser*, Tusquets, Barcelona, 1985, pp. 128-129.

7. J. Davies, *Sedados. Cómo el capitalismo moderno creó la crisis de salud mental*, Capitán Swing, Madrid, 2022.

8. G. Bueno, «Psicoanalistas y epicúreos. Ensayo de introducción del concepto antropológico de “hetería soteriológica”», *El Basilisco*, 13 (1982), pp. 12-39.

1. M. Pérez-Álvarez, *Ciudad, individuo y psicología*, *op. cit.*, pp. 178-186.

2. P. Cushman, «Why the self is empty. Toward a historically situated psychology», *American Psychologist*, 45, 5 (1990), pp. 599-611.

3. P. L. Berger y T. Luckmann, *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*, Paidós, Barcelona, 1997, p. 98.

4. K. J. Gergen, *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*, Paidós, Barcelona, 1992.

5. R. J. Lifton, *The Protean Self: Human Resilience in an Age of Fragmentation*, Chicago University Press, Chicago, 1993.

6. A. Giddens, *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*, Península, Barcelona, 1995, p. 33.

7. M. Maffesoli, *El nomadismo: vagabundeos iniciáticos*, FCE, Ciudad de México, 2004/1997.

8. Z. Bauman, *Modernidad líquida*, *op. cit.*

9. A. Giddens, *Modernidad e identidad del yo*, *op. cit.*, p. 106.

10. M. Pérez-Álvarez y García-Montes, «Personality as a work of art», *op. cit.*, pp. 157-173.

11. Z. Bauman, *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*, Paidós, Barcelona, 2009, p. 68.

12. Ibídem, p. 92.

1. E. Illouz, *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y cultura de la autoayuda*, Katz, Madrid, 2010.

2. L. Ciompi y H. Hoffmann, «Soteria Berne: an innovative milieu therapeutic approach to acute schizophrenia based on the concept of affect-logic», *World Psychiatry*, 3, 3 (2004), pp. 140-146.

3. G. Bueno, «Psicoanalistas y epicúreos...», *op. cit.*, p. 23.

4. Ibídem, p. 24.

5. P. Berger y T. Luckmann, *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*, *op. cit.* M. Pérez-Álvarez, *Ciencia y pseudociencia en psicología y psiquiatría: más allá de la corriente principal*, Alianza, Madrid, 2021, cap. 13.

6. M. Pérez-Álvarez, ibídem, pp. 213-227.

7. G. Bueno, «Psicoanalistas y epicúreos...», *op. cit.*, p. 24.

1. A. Neuringer y W. Englert, «Epicurus and B. F. Skinner: In search of the good life», *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 107, 1 (2017), pp. 21-33.

2. M. Pigliucci, *Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*, Ariel, Barcelona, 2018.

3. C. Wilson, *Cómo ser un epicúreo: una filosofía para la vida moderna*, Ariel, Barcelona, 2020.

4. E. Infante, *No me tapes el sol: cómo ser un cínico de los buenos*, Ariel, Barcelona, 2021.

5. M. Nussbaum, *La terapia del deseo: teoría y práctica en la ética helenística*, Paidós, Barcelona, 1996.

6. Cita tomada de Miquel Echarri, «¿'Polis de balcón' estoicos? ¿Negacionistas escépticos? Lo que la filosofía helenística puede enseñarnos sobre esta pandemia» *El País ICON*, 5 de abril de 2021, <https://elpais.com/icon/cultura/2021-04-06/polis-de-balcon-estoicos-negacionistas-escepticos-lo-que-la-filosofia-helenistica-puede-ensenarnos-sobre-esta-pandemia.html>.

7. El Barroco español es otra época, por así decir, de individuos flotantes, que guarda similitud con la nuestra, como muestra Norbert Bilbeny en su libro de 2022 *Moral barroca. Pasado y presente de una gran soledad* (en Anagrama). Bilbeny señala al respecto, entre otras similitudes, el individualismo, la soledad, el presentismo, la ansiedad y la ensoñación (una suerte de realidad virtual de la época). No en vano, técnicas psicológicas actuales tienen su prehistoria en el Barroco: M. Pérez-Álvarez, «Prehistoria de la modificación de conducta en la cultura española», en V. Caballo, ed., *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo XXI, Madrid, 1991, pp. 51-66.

8. M. Pérez-Álvarez, *Ciencia y pseudociencia en psicología y psiquiatría*, *op.cit.*, cap. 13. B. E. Wampold y Z. E Imel, *El gran debate de la psicoterapia: La evidencia de qué hace que la terapia funcione*, Editorial Eleftheria, Barcelona, 2021.

9. M. Pérez-Álvarez, *Ciencia y pseudociencia en psicología y psiquiatría*, *op. cit.*, cap. 12.

1. L. López Mondéjar, *Invulnerables e invertebrados, mutaciones antropológicas del sujeto contemporáneo*, Anagrama, Barcelona, 2022, pp. 11 y 36.

2. R. Sennett, *La corrosión del carácter*, *op. cit.*, p. 77.

3. E. Illouz, *Por qué duele el amor. Una explicación sociológica*, Katz, Madrid, 2012, p. 195.

4. E. Illouz, «Amar imágenes, consumir personas», *op. cit.*

5. B.-C. Han, *No-cosas. op. cit.*

6. Ibídem, p. 44.

7. J. Errasti y M. Pérez-Álvarez, *Nadie nace en un cuerpo equivocado, op. cit.*

8. B.-C. Han, *Infocracia*, Taurus, Madrid, 2022, p. 19.

9. O. Nymoen y W. M. Schmitt, *Influencers. La ideología de los cuerpos publicitarios*, Península, Barcelona, 2022, p. 54.

1. L. López Mondéjar, *Invulnerables e invertebrados..., op. cit.*

2. D. Le Breton, *Desaparecer de sí. Una tentación contemporánea*, Siruela, Madrid, 2016.

3. K. Horney, *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*, *op. cit*.

4. M. Pérez-Álvarez, «The Schizoid Personality of Our Time», *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 3 (2003), pp. 181-194.

5. M. Pérez-Álvarez, *Ciencia y pseudociencia en psicología y psiquiatría, op. cit.*, caps. 12 y 13.

6. B. Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, Harper Perennial, Nueva York, 2004.

1. Se refiere a «moderna» como categoría histórica posterior a «clásica» (la polis griega de la antigüedad clásica anterior al tiempo helenístico), y en el otro caso posterior a la «época clásica» del Antiguo Régimen (antes de la Revolución francesa).

2. M. Pérez-Álvarez, Sánchez-González y Cabanas, *La vida real en tiempos de la felicidad*, *op. cit.*

3. Z. Bauman, *Modernidad líquida*, *op. cit.*, pp. 93-94.

4. Para una puesta al día del liberalismo, véase F. Fukuyama, *El liberalismo y sus descontentos. Cómo defender y salvaguardar nuestras democracias liberales*, Deusto, Barcelona, 2022.

5. N. N. Taleb, *Antifrágil: las cosas que se benefician del desorden*, Paidós, Barcelona, 2013, prólogo.

6. Frente a la psicología de corte y confección romántica sin saberlo (autoestima, psicología positiva), otra psicología de base existencial comportamental se atiene al principio de la realidad (exposición, contacto directo con las contingencias) y, así, contribuiría a la antifragilidad en vez de a la vulnerabilidad (egos inflados, la felicidad como principio de vida).

7. B.-C. Han, *Capitalismo y pulsión de muerte*, Herder, Barcelona, 2022, p. 32.

8. En M. Pérez-Álvarez, *Ciencia y pseudociencia en psicología y psiquiatría*, *op. cit*. En el capítulo 12 se desarrolla esta idea sobre la base de una amplia literatura, bajo el epígrafe «Las fuentes del Nilo de los trastornos psicológicos/psiquiátricos», cuyas fuentes del Nilo—siguiendo la imagen de Freud—no serían otras que los problemas de la vida.

El individuo flotante
Marino Pérez Álvarez

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del diseño de la portada: Sylvia Sans Bassat
© Marino Pérez Álvarez, 2023

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2023
Deusto es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2023

ISBN: 978-84-234-3526-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!